






# Stundenplan Studio Flow, Immenstaad

Gültig ab März 2023

Uhrzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6:30			<b>Online</b> Good Morning Session <b>YogaFlow (Cl)</b>		<b>Online</b> Good Morning Session <b>YogaFlow (Cl)</b>
8:00	<b>Personal/Duo</b>	<b>Personal/Duo</b> bis 12 Uhr möglich	RolleBodyLine (Cl) <b>ab 23. März 2023</b>	<b>7:45</b> <b>FlowAir (Na)</b>	<b>8:00</b> <b>AllegroWork (Na)</b>
9:00	<b>Personal/Duo</b> bis 12 Uhr möglich	MatWork (Na)	<b>Personal/Duo</b> bis 12 Uhr möglich	<b>AllegroWork (Na)</b>	<b>Personal/Duo</b> bis 12 Uhr möglich
		Du möchtest einen individuellen Termin für ein Personal- oder Duotrainning mit uns vereinbaren? Kein Problem! Frage einfach direkt bei Claudia oder Nadine nach einem Termin für Dich.			
16:45		<b>Personal/Duo</b> Ab 15 Uhr möglich	<b>Personal/Duo</b> Ab 16 Uhr möglich	<b>AllegroWork (Cl)</b>	<b>Personal/Duo</b>
18:00	MatWork (Na)	<b>1.+3. Woche</b> <b>FlowAir (Cl)</b> <b>2.+4. Woche</b> <b>AllegroLegLine (Na)</b>	<b>17:45</b> Faszienstretch&relax (Na)	<b>YogaFlow (Cl)</b> <b>ab 23. März 2023</b>	<b>Personal/Duo</b>
19:00	<b>AllegroWork (Na)</b>	MatWork (Cl)	<b>PerfectLine (Na)</b>	<b>19:15</b> <b>FlowX (Cl)</b> <b>ab 23. März 2023</b>	<b>Personal/Duo</b>