




# Stundenplan Studio Flow Uhdlingen - gültig ab März 2026

Uhrzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6:30			<b>Online</b> Good Morning Session <i>YogaFlow (CI)</i>		<b>Online</b> Good Morning Session <i>YogaFlow (CI)</i>
8:00	<b>AllegroWork (CI)</b>	--	--	<b>RolleBodyLine (CI)</b>	--
9:00	Personal/Duo Training	Personal/Duo Training	Studio geschlossen	<b>AllegroWork (CI)</b>	Studio geschlossen
10:00	Personal/Duo Training	Personal/Duo Training	Studio geschlossen	--	Studio geschlossen
	Ab 16 Uhr Personal/Duo Training	--	Ab 16 Uhr Personal/Duo Training	--	Ab 16 Uhr Personal/Duo Training
18:00	<b>FlowAir (CI)</b>	<b>RolleBodyLine (He)</b>	<b>AllegroLegLine (CI)</b>	-	Personal/Duo Training
19:00	<b>AllegroWork (CI)</b>	<b>AllegroWork (Be)</b> <b>FlowX-Boxen (Jo)</b>	<b>FlowAir (CI)</b>	<b>AllegroWork (Ur)</b>	--
			Trainer: Claudia(CI) Heinke(He) Bettina(Be) Johannes(Jo) Uranus (Ur)		

