

Gladiator-Body-Nutrition - Stundenplan

Stunde	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
0.	07:00										
1.	07:30										
2.	08:00										
3.	08:30										
4.	09:00										
5.	09:30										
6.	10:00										
7.	10:30						10:30 - 11:30 Stretching				
8.	11:00										
9.	11:30										
10.	12:00										
11.	12:30	12:30 - 14:00 Mittagspause							12:30 Feierabend		
12.	13:00										
13.	13:30										
14.	14:00										
15.	14:30										
16.	15:00										
17.	15:30										
18.	16:00			Stretching							
19.	16:30										
20.	17:00						17:00 Feierabend				
21.	17:30										
22.	18:00			Salsa							
23.	18:30										
24.	19:00					18:45 - 20:00 Yoga					
25.	19:30	Power Meditation		Salsa							
26.	20:00			Salsa							
27.	20:30										
28.	21:00										
29.	21:30										
30.	22:00	22:00 Feierabend									



GLADIATOR
BODY NUTRITION