



Rainer Fitness- und Gesundheitsstudio

Group Fitness ab Jänner 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONN- u. FEIERTAG
8:00 Morgen Meditation	8:00–8:50 Soft Yoga	8:00–8:50 Wirbelsäulen – Qi Gong	8:00–8:50 Bodystyling	8:30–9:20 Fatburner	7:00 Atem – Meditation	
8:30–9:20 Wirbelsäule	9:00–9:50 Wirbelsäule	9:00–9:50 Yoga Basics	9:00–9:50 Wirbelsäule	9:30–10:20 Pilates	8:00–8:50 Faszien Yoga	9:00–9:50 Bodystyling
9:30–10:20 Faszien Yoga			10:00–10:50 Rücken-Yoga		9:00–9:50 Zumba®	
10:30–11:20 Wirbelsäule	Fitnessstraining				10:00–10:50 Bodystyling	10:00–10:50 Yoga Basics
	Gesundheitstraining					
17:00–17:50 Bodystyling	17:00–17:50 Wirbelsäule	17:00–17:50 Faszien Yoga	17:00–17:50 Pilates	17:00–17:50 Wirbelsäule		
18:00–18:50 Body – Work	18:00–18:50 Step & Tone	18:00–18:50 StepFatburner	18:00–18:50 Yoga Basics	18:00–18:50 Bodystyling		
19:00–19:50 Rücken-Yoga		19:00–19:50 DeepWork®	19:00–19:50 Fatburner			



Rainer Fitness- und Gesundheitsstudio

Packerstraße 125, 8501 Lieboch

info@rainerfitness.at

03136 / 61014

Öffnungszeiten: Mo-Fr 6-21 Uhr

Sa, Sonn- und Feiertag 7-19 Uhr