



Group-Fitness ab Oktober 2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8:00 Morgen
Meditation

8:00 – 8:50
Soft Yoga

8:30 – 9:20
Wirbelsäulen –
Qi Gong

8:30 – 9:20
Bodystyling

8:30 – 9:20
Fatburner

8:00 – 8:50
Faszien Yoga

8:30 – 9:20
Wirbelsäule

9:00 – 9:50
Wirbelsäule

9:30 – 10:20
TriYoga

9:30 – 10:20
Wirbelsäule

9:30 – 10:20
Pilates

9:00 – 9:50
Zumba®

9:30 – 10:20
Faszien Yoga

10:00 – 11:00
Mama Fitness

10:30 – 11:20
Rückbildung

10:00 – 10:50
Bodystyling

10:30 – 11:20
Wirbelsäule

15:00 – 15:50
Capoeira

14:30 – 15:20
Tai Chi

Sonn- u.
Feiertag

16:00 – 16:50
Kung Fu

16:00 – 16:50
Sport-Spiel-Spaß

16:00 – 16:50
Capoeira

17:00 – 17:50
Bodystyling

15:30 – 16:20
Hip Hop

8:00 – 9:20
Skiking

17:00 – 17:50
Bodystyling

17:00 – 17:50
Wirbelsäule

17:00 – 17:50
Pilates

18:00 – 18:50
Flow Yoga

17:30 – 18:20
Wirbelsäule

9:30 – 10:20
Bodystyling

18:00 – 18:50
Intervall Training

18:00 – 18:50
Step & Tone

18:00 – 18:50
Bodystyling

19:00 – 19:50
Zumba®

18:30 – 19:20
Bodystyling

10:30 – 11:20
Yoga Basics

19:00 – 19:50
Bodystyling

19:00 – 19:50
Wirbelsäule

19:00 – 19:50
DeepWork®

20:00 – 20:50
Fitness Boxen

Farbcode:

Fitness

Gesundheit

Kinder-Fitness
(mit Anmeldung)

Externer Kurs
(mit Anmeldung)



RAINER

Fitness- und Gesundheitsstudio
www.rainerfitness.at

Packerstrasse 125 – 8501 Lieboch
03136 / 61 0 14 – info@rainerfitness.at