

Group Fitness Juni – August 2019

Rainer Fitness- und Gesundheitsstudio
Packerstraße 125, 8501 Lieboch

info@rainerfitness.at
03136 / 61014

Öffnungszeiten: Mo-Fr 6-22 Uhr
Sa, Sonn- und Feiertag 7-20 Uhr

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONN- u. FEIERTAG
8:00 Morgen Meditation		8:00–8:50 Wirbelsäulen – Qi Gong		7:30–8:20 Bodystyling	7:00 Atem – Meditation	
8:30–9:20 Wirbelsäule	8:00–8:50 Soft Yoga		8:00–8:50 Bodystyling		8:00–8:50 Faszien Yoga	
9:30–10:20 Faszien Yoga	9:00–9:50 Wirbelsäule	9:00–9:50 Yoga Basics	9:00–9:50 Wirbelsäule	9:30–10:20 Pilates	9:00–9:50 Zumba®	9:00–9:50 Bodystyling
10:30–11:20 Wirbelsäule	Gesundheitstraining		10:00–10:50 Rücken-Yoga		10:00–10:50 Bodystyling	10:00–10:50 Yoga Basics
	Fitnessstraining					

Bitte beachtet den **Studioaushang** sowie unseren **tagesaktuellen Groupfitness-Kalender** auf www.rainerfitness.at wegen eventueller **urlaubsbedingter Stundenausfälle** im Juli und August.

17:00–17:50 Bodystyling	17:00–17:50 Wirbelsäule	17:00–17:50 Faszien Yoga		17:00–17:50 Wirbelsäule
18:00–18:50 Body – Work	18:00–18:50 Step & Tone	18:00–18:40 Step Fatburner	17:30–17:55 Core intensiv	18:00–18:50 Bodystyling
19:00–19:50 Rücken-Yoga	19:00–19:50 FitnessBoxen	18:45–19:05 H.I.I.T.	18:00–18:50 Flow Yoga	
		19:10–20:00 DeepWork®	19:00–19:50 Fatburner	