

Groupfitness - Wochenplan

MONTAG

8-8:50
Wirbelsäule
9-9:50
Faszien Yoga
10-10:50
Wirbelsäule

DIENSTAG

8-8:50
Bodystyling

17-17:50
Wirbelsäule

18-18:50
Step Intervall
19-19:50
Bodystyling

MITTWOCH

8-8:50
Wirbelsäulen-
Qi Gong
9-9:50
Osteoporose

17-17:50
Step Fatburner

18-18:50
Step & Tone
19-19:50
Yoga Basics

DONNERSTAG

8-8:50
Bodystyling

17-17:50
Pilates

18-18:50
Intervall&Core
19-19:50
Bodystyling

FREITAG

8-8:50
Step Fatburner
9-9:50
Pilates

17:30-18:20
Bodystyling

SAMSTAG

8-8:50
Faszien Yoga
9-9:50
Zumba

Sonn- und
Feiertag



Weitere
Informationen
und Anmeldung:

groupfitness.rainerfitness.at

