

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

bis 31. Juli 2021:

17:30-18:20
Step & HIIT

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
20-20:50
Fitness-Boxen

FREITAG

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

18:00-18:50
Bodystyling

SAMSTAG

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

Sonn- und
Feiertag



Weitere
Informationen
und Anmeldung:

groupfitness.rainerfitness.at

