

Groupfitness - Wochenplan ab Jan. 2022

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 ab 11.1.22
Intervall&Core

19-19:50
Bodystyling

20-20:50
Fitness-Boxen

MITTWOCH

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

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

DONNERSTAG

8-8:50
Bodystyling

17-17:50
Pilates

18-18:50
Kick&Box
Workout
19-19:50
Bodystyling

FREITAG

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

17-17:50
Yoga Basics

18:30-19:20
Sling Training

SAMSTAG

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

Sonn- und Feiertag

9-9:50
Bodystyling



Weitere
Informationen
und Anmeldung:

groupfitness.rainerfitness.at

