

Groupfitness - Wochenplan ab Feb. 2022

MONTAG

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

18-18:50
Step & HIIT
19-20:15
Power Yoga

DIENSTAG

8-8:50
Bodystyling

17-17:50
Wirbelsäule

18-18:50
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

17-18:15
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

