

Gruppen-Fitness Wochenplan

MONTAG

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

17:30-18:20
Jump & Tone
18:30-19:20
Bodystyling
19:30-20:20
Yoga Basic

DIENSTAG

8-8:50
Bodystyling

16:30-17:20
Wirbelsäule
17:30-18:20
Wirbelsäule
18:30-19:20
Rücken Yoga
19:30-20:20
Bodystyling

MITTWOCH

8-8:50
Wirbelsäule
9-9:50
Osteoporose
Training

16:30-17:20
Pilates
17:30-18:20
Step & Tone
18:30-19:20
Zumba
19:30-20:20
Fitness Boxen

DONNERSTAG

8-8:50
Bodystyling

16:00-16:50
Step & Tone
17-17:50
Pilates
18-18:50
Jumping
19-19:50
Bodystyling

FREITAG

8-8:50
Bodystyling
9-9:50
Pilates

16:30-17:20
Power Yoga

SAMSTAG

8-8:50
Faszien Yoga
9-9:50
Zumba
10-10:50
Jumping

Sonn- und Feiertag

9-9:50
Bodystyling



Öffnungszeiten:

Mo-Fr 6 - 22 Uhr

Samstag, Sonn- & Feiertag

7 - 20 Uhr

groupfitness.rainerfitness.at