

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

Step & Tone

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

17:30-18:20

Step & Tone

18:30-19:20

Zumba

19:30-20:20

Fitness Boxen

DONNERSTAG

8-8:50

Bodystyling

17-17:50

Pilates

18-18:50

Jumping

19-19:50

Bodystyling

FREITAG

9-9:50

Pilates

17:00-17:50

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