

Gruppen-Fitness Wochenplan

MONTAG

8-8:50
Wirbelsäule

10-10:50
Wirbelsäule

16:30-17:20
Bodystyling

17:30-18:20
Jump & Tone

18:30-19:20
Step & Tone

19:30-20:20
Fitness Boxen

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

16:30-17:20
Jump & Tone

17:30-18:20
Step & Tone

18:30-19:20
Zumba

19:30-20:20
Yoga Basics

DONNERSTAG

7-7:50
Wirbelsäule
8-8:50
Bodystyling
9-9:50
Step Fatburner

17-17:50
Pilates

18-18:50
Jumping

19-19:50
Bodystyling

FREITAG

8-8:50
Osteoporose
Training
9-9:50
Pilates

17:00-17:50
Power Yoga

18-18:50
Bodystyling

SAMSTAG

7-7:50 und
8-8:50
Faszien Yoga

9-9:50
Zumba

10-10:50
Jumping

Sonn- und Feiertag

9-9:50
Bodystyling



RAINER

Fitness- und Gesundheitsstudio
www.rainerfitness.at

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 6 - 22 Uhr

Samstag, Sonn- & Feiertag

7 - 20 Uhr

groupfitness.rainerfitness.at