

Gruppen-Fitness Wochenplan

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

**SONN- UND
FEIERTAG**

8-8:50

Wirbelsäule

10-10:50

Wirbelsäule

17:30-18:20

Jump & Tone

18:30-19:20

Sling Training

19:30-20:20

Fitness Boxen

8-8:50

Bodystyling

16:30-17:20

Wirbelsäule

17:30-18:20

Wirbelsäule

18:30-19:20

Faszien Yoga

19:30-20:20

Bodystyling

8-8:50

Wirbelsäule

17-17:50

Step & Tone

18-18:50

Zumba

19-19:50

Total Body
Workoout

8-8:50

Bodystyling

17-17:50

Pilates

18-18:50

Jumping

19-19:50

Bodystyling

7-7:50 & 8-8:50

Faszien Yoga

9-9:50

Zumba

10-10:50

Jumping

9-9:50

Bodystyling

17:00-17:50

Power Yoga



Öffnungszeiten:

Mo-Fr 6 - 22 Uhr

Samstag, Sonn- & Feiertag

7 - 20 Uhr

groupfitness.rainerfitness.at