

JEDER TAG EIN HIGHLIGHT

UNSER KURSPLAN

IM ÜBERBLICK

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|--|--|--|--|
| 08:45 - 09:15 Bauch Aktiv | 08:45 – 09:30 Slings® | 08:45 - 09:30 Rück'n Roll + Faszien Fitness 09:30 – 09:50 | 08:45 – 09:30 Brainkinetik® | 08:45 – 09:30 Pilates |
| 09:15 – 10:05 Power Vit Yoga | | 10:15 – 11:00 Indoorcycling 1 | | 09:45 – 10:30 Slings® |
| 16:00 – 16:30 Rücken Aktiv | | | 16:00 – 16:30 Rücken Aktiv | 16:00 – 16:50 Slings® Athletic |
| 18:00 – 18:50 Pilates | 18:00 – 18:50 ZUMBA® | 18:30 – 19:20 HillTup® | 17:30 - 18:15 Slings® | 17:30 – 18:20 Indoorcycling 2 ab Oktober |
| 19:15 – 20:10 Indoorcycling Intervall | 19:00 – 19:50 Power Vit Yoga | | 18:30 – 19:15 Fit&Funky® | |

Kurspause: Juli/August. Alternativprogramm wird im Studio angekündigt! Gültig: 11.09.2017 bis 30.06.2018!

DEIN ERFOLG IST UNSERE MOTIVATION

UNSERE ALLG. GRUPPENBETREUUNGSZEITEN

MILON KRAFT-AUSDAUERZIRKEL, MILON KRAFTZIRKEL, FLE.XX ZIRKEL

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|-------------------------|--|
| 08:45 – 09:30 fle.xx | | 08:30 – 09:30 milon Zirkel Kraft - Ausdauer | | 08:30 – 08:45 milon Zirkel Kraft |
| 09:30 – 10:15 milon Zirkel Kraft | 11:15 – 12:00 milon Zirkel Kraft - Ausdauer | | 11:30 – 12:15 fle.xx | |
| 16:45 – 17:15 milon Zirkel Kraft - Ausdauer | 17:15 – 18:00 milon Zirkel Kraft | 16:30 – 17:15 milon Zirkel Kraft | | |
| | 18:30 – 18:45 fle.xx | 18:45 – 19:15 milon Zirkel Kraft - Ausdauer | 18:15 – 19:15 fle.xx | |

Juli / August: Alternativprogramm! Gültig: 05.09.16 bis 31.08.17!

OPTIMIERE LAUFEND DEINE TRAININGSQUALITÄT!

Ohne Terminvereinbarung kannst du zu diesen Zeiten alle Fragen rund um milon und fle.xx stellen, oder deine Einstellungen und Ausführungen kontrollieren und korrigieren lassen! Gesundheits- und Fitnessziele benötigen ganzheitliche Lösungen. Viel Erfolg!

www.gesundheitswelt.at