

JEDER TAG EIN HIGHLIGHT

UNSER KURSPLAN

IM ÜBERBLICK

MONTAG

08:45 - 09:15

Bauch Aktiv

09:15 - 10:05

Power Vit Yoga

16:00 - 16:30

Rücken Aktiv

18:00 - 18:50

Pilates

19:15 - 20:10

Indoorcycling II

DIENSTAG

08:45 - 09:15

Slings®

18:00 - 18:50

ZUMBA®

19:00 - 19:50

Power Vit Yoga

MITTWOCH

08:45 - 09:30

Rück'n Roll + Faszien Fitness
09:30 - 09:50

10:15 - 11:00

Indoorcycling I ab Oktober

17:30 - 17:55

Bauch Aktiv

18:00 - 18:25

Rücken Aktiv +
Stretching

18:45 - 19:45

Indoorcycling Intervall
ab Oktober bis März

DONNERSTAG

08:45 - 09:30

XZell

16:00 - 16:30

Rücken Aktiv

17:30 - 18:15

Slings®

18:30 - 19:15

Fit&Funky®

FREITAG

08:45 - 09:30

Pilates

09:40 - 10:30

Slings®

17:00 - 17:50

ZUMBA®

Kurspause: Juli/August. Alternativprogramm wird im Studio angekündigt! Gültig: 05.09.2016 bis 30.06.2017!

DEIN ERFOLG IST UNSERE MOTIVATION

UNSERE ALLG. GRUPPENBETREUUNGSZEITEN

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

MONTAG

08:45 – 09:30
fle.xx

09:30 – 10:15
milon Zirkel
Kraft

16:45 – 17:45
milon Zirkel
Kraft - Ausdauer

DIENSTAG

11:15 – 12:00
milon Zirkel
Kraft - Ausdauer

17:15 – 18:00
milon Zirkel
Kraft

18:00 – 18:45
fle.xx

MITTWOCH

08:00 – 09:00
milon Zirkel
Kraft - Ausdauer

16:30 – 17:15
milon Zirkel
Kraft

18:45 – 19:45
milon Zirkel
Kraft - Ausdauer

DONNERSTAG

10:00 – 10:45
fle.xx

18:15 – 19:15
fle.xx

FREITAG

08:00 – 08:45
milon Zirkel
Kraft

Juli / August: Alternativprogramm! Gültig: 05.09.16 bis 30.06.2017!

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



GESUNDHEITSWELT
DEIN FITNESSCLUB