

JEDER TAG EIN HIGHLIGHT

UNSER KURSPLAN

IM ÜBERBLICK



MONTAG

08:45 - 09:15
Bauch Aktiv F

09:15 – 10:05
Power Vit Yoga G

16:00 – 16:30
Rücken Aktiv G

18:00 – 18:50
Pilates G

19:15 – 20:10
Indoorcycling Intervall F

DIENSTAG

08:45 – 09:30
Slings® G

17:30 – 18:15
Functional Training F

18:30 – 19:45
Power Vit Yoga G

MITTWOCH

08:45 - 09:30
Bewegter Rücken G
+Faszien 09:30 – 09:50

10:15 – 11:00
Indoorcycling 1 F
Oktober-April

17:00 – 18:00
Power Vit Yoga G

18:45 – 19:30
HIITup® F

DONNERSTAG

08:45 – 09:30
Brainkinetik® G

09:45 – 10:30
Mobility Flow G

16:00 – 16:30
Rücken Aktiv G

18:00 - 18:45
Slings® G

FREITAG

08:30 – 09:15
Pilates G

09:30 – 10:00
Bauch-Beine-Po F

16:30 – 17:00
Bewegter Rücken G

17:30 – 18:20
Indoorcycling 2 F
Oktober - April

G) GESUNDHEITSKURSE (gesunder Rücken, schmerzfrei bewegen, klarer Kopf,...) **F) FITNESSKURSE** (Abnehmen, Muskelaufbau, Leistungssteigerung,...) / Kurspause: 07/08

DEIN ERFOLG IST UNSERE MOTIVATION

UNSERE ALLG. GRUPPENBETREUUNGSZEITEN

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

MONTAG

08-12 / 15-21.30
Flächenbetreuung

10:15-11:00
Gruppenbetreuung

17:00-17:45
Gruppenbetreuung

19:00-20:00
Gruppenbetreuung

DIENSTAG

08:00-21:30
Flächenbetreuung

09:00-10:00
Gruppenbetreuung

14:00-15:00
Gruppenbetreuung

MITTWOCH

08-12 / 15-21:30
Flächenbetreuung

11:30-12:00
Gruppenbetreuung

DONNERSTAG

08:00-21:30
Flächenbetreuung

09:30-10:30
Gruppenbetreuung

17:00-18:00
Gruppenbetreuung

FREITAG

08-12 / 15-20:00
Flächenbetreuung

08:00-09:15
Gruppenbetreuung

Bitte beachte, dass sich die **Gruppenbetreuungszeiten** und Flächenbetreuungszeiten auch kurzfristig ändern können. Danke.

Gültig bis 31.12.2019!

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