

KURSPLAN GÜLTIG AB 01. APRIL 2019


Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.


VORMITTAGS

ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:00 – 09:30 Langhantel Workout Kursraum	08:30 – 09:25 Bodyworkout Kursraum	08:30 – 09:25 Wirbelsäule Kursraum		08:30 – 09:30 Yogilates Kursraum		
	09:30 – 10:00 Bauch & Rücken Kursraum	09:30 – 10:00 Stretching Kursraum	09:30 – 10:00 Step Kursraum		09:30 – 10:30 ZUMBA® Gold Kursraum		11:00 – 12:00 Bodyfight Kursraum
		17:30 – 18:10 Langhantel Workout Kursraum	10:00 – 11:20 Intensiv Yoga Kursraum				
	17:45 – 18:10 Bauch, Beine, Po Kursraum	18:15 – 18:45 Step Kursraum	17:30 – 18:00 Bauch & Rücken Kursraum	17:00 – 18:00 Bodyworkout Kursraum	17:00 – 18:00 Bodyfight Kursraum	15:00 – 15:25 Bauch & Rücken Kursraum	
	18:15 – 19:15 Dance X Kursraum	18:45 – 19:45 Bodyworkout Kursraum	18:15 – 18:55 Functional Fitness Functional Bereich	18:00 – 18:30 Stretching Kursraum	18:30 – 19:30 Functional Functional Bereich	15:30 – 16:30 SPECIAL Siehe Aushang	
	19:00 – 19:35 TRX® TRX®	19:45 – 20:35 Wirbelsäule Kursraum	19:00 – 20:00 Bodyfight Kursraum	18:30 – 19:25 Piloxing Kursraum	19:00 – 20:00 Selbstverteidigung Kursraum		
	19:20 – 20:15 Deepwork Kursraum	20:35 – 21:05 Stretching Kursraum	20:00 – 21:00 Boxen Anfänger Kursraum	19:30 – 20:45 Yoga Kursraum	20:00 – 21:00 Freizeitboxen Kursraum		
	19:40 – 20:35 Functional Functional Bereich		21:00 – 22:00 Boxen Fortgeschrittene Kursraum				

Immer informiert:

 VIENNA Fitness

 vienna.fitness