

KURSPLAN GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2018

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.


VORMITTAGS


| | 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 | 09:00 – 10:20 Intensiv Yoga 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 Easy Kursraum | | 09:30 – 10:30 ZUMBA® Gold Kursraum | | 11:00 – 12:00 Bodyfight Kursraum |

ABENDS

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|
| | 17:45 – 18:10 Bauch, Beine, Po Kursraum | 17:30 – 18:25 SYNRGY 360 SYNRGY | 17:30 – 18:00 Bauch & Rücken Kursraum | 17:00 – 17:25 HIIT Kursraum | | 15:00 – 15:25 Bauch & Rücken Kursraum |
| | 18:15 – 19:15 Dance X Kursraum | 18:45 – 19:45 Bodyworkout Kursraum | 18:00 – 19:00 ZUMBA® Kursraum | 17:30 – 17:55 TRX® TRX® | 17:00 – 18:00 Bodyfight Kursraum | 15:30 – 16:30 SPECIAL Siehe Aushang |
| | 19:00 – 19:35 TRX® TRX® | 19:45 – 20:35 Wirbelsäule Kursraum | 19:00 – 20:00 Bodyworkout Kursraum | 18:00 – 18:55 Functional SYNRGY SYNRGY | 18:00 – 18:25 TRX® TRX® | |
| | 19:20 – 20:15 Deepwork Kursraum | 20:35 – 21:05 Stretching Kursraum | 20:00 – 21:00 Boxen Anfänger Kursraum | 18:30 – 19:25 Piloxing Kursraum | 19:00 – 20:00 Selbstverteidigung Kursraum | |
| | 19:40 – 20:35 SYNRGY 360 SYNRGY | | 21:00 – 22:00 Boxen Fortgeschrittene Kursraum | 19:30 – 20:45 Yoga Kursraum | 20:00 – 21:00 Freizeitboxen Kursraum | |

Immer informiert:

 VIENNA Fitness

 vienna.fitness

 CARDIOKURSE

 KRÄFTIGUNGSKURSE

 ENTSPANNUNGSKURSE

 SPECIAL