





GYMNASTIKPLAN ab 16.4.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.30h Fitness Tanz Relaxation	8.30h	8.30h	8.30h	8.30h	9.30h
9.30h-11.00h Sturz- prophylaxe- training	GYM MIX	INDIAN BALANCE INDIAN + BALANCE	GYM MIX	Funktionelle Wirbelsäule	Sunday MIX
17.30h 					
18.00h Wirbelsäule + PILATES	18.00h Dance& BBP Workout	18.00h H.I.T. Kraft -Ausdauer- Circle	18.00h CARDIO Fit 18.30h Wirbelsäule + PILATES	18.00h POWER YOGA	 Anmeldung erforderlich unter www.fitpoint.at
19.00h H.I.T. Kraft - Ausdauer-Circle	19.00h FASCIEN PILATES	19.00h POWER YOGA	19.30h 		
Wirtschaftspark 2, 8530 DI Phone 0650 245 0000					