



GYMNASTIKPLAN

ab 2.7.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30h-11.00h Sturz- prophylaxe- training Sommerpause 30.7-2.9.2018	8.30h GYM MIX			8.30h Funktionelle Wirbelsäule
				SONNTAG
18.00h Wirbelsäule + PILATES	18.00h  18.30h Bauch Beine Po	18.00h H.I.T. Kraft-Ausdauer Circle	18.00h Fascien PILATES	9.30h Sunday MIX Sommerpause im August
19.00h H.I.T. Kraft-Ausdauer Circle		19.00h POWER YOGA	19.00h 	
www.fitpoint.at				