



GYMNASTIKPLAN ab 16.10.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9.30h-11.00h Sturz- prophylaxe- training	8.30h GYM MIX	8.30h INDIAN BALANCE INDIAN + BALANCE	8.30h GYM MIX	8.30h Funktionelle Wirbelsäule	9.30h Sunday MIX
17.30h 	17.30h Dance& BBP Workout				 Anmeldung erforderlich unter www.fitpoint.at
18.00h Wirbelsäule + PILATES	18.30h FASCIEN PILATES	18.00h H.I.T. Kraft -Ausdauer- Circle	18.00h CARDIO Fit 18.30h Wirbelsäule + PILATES	18.00h POWER YOGA	
19.00h H.I.T. Kraft - Ausdauer-Circle	19.30h 	19.00h POWER YOGA	19.30h 		
			 XL 50 min		
Wirtschaftspark 2, 8530 DI			Phone 0650 245 0000		



GYMNASTIKPLAN ab 16.10.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9.30h-11.00h Sturz- prophylaxe- training	8.30h GYM MIX	8.30h INDIAN BALANCE INDIAN + BALANCE	8.30h GYM MIX	8.30h Funktionelle Wirbelsäule	9.30h Sunday MIX
17.30h 	17.30h Dance& BBP Workout				 Anmeldung erforderlich unter www.fitpoint.at
18.00h Wirbelsäule + PILATES	18.30h FASCIEN PILATES	18.00h H.I.T. Kraft -Ausdauer- Circle	18.00h CARDIO Fit 18.30h Wirbelsäule + PILATES	18.00h POWER YOGA	
19.00h H.I.T. Kraft - Ausdauer-Circle	19.30h 	19.00h POWER YOGA	19.30h 		
			 XL 50 min		
Wirtschaftspark 2, 8530 DI			Phone 0650 245 0000		