






GYMNASTIKPLAN ab 17.09.2018

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