









# GYMNASTIKPLAN **ab 18.11.2019**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.30h Funktionelle Wirbelsäule	8.30h <b>GYM MIX</b>	8.30h INDIAN BALANCE <b>INDIAN ↔ BALANCE</b>	8.30h Funktionelle Wirbelsäule	8.30h Funktionelle Wirbelsäule	9.30h <b>Sunday MIX</b>
9.30h-11.00h Sturzprophylaxe -training					
17.30h 					
18.00h Wirbelsäule + <b>PILATES</b>	17.30h <b>Dance&amp; BBP Workout</b>	18.00h <b>H.I.T.</b> Kraft -Ausdauer- Circle	18.00h Wirbelsäule + <b>PILATES</b>	18.00h <b>POWER YOGA</b>	 Anmeldung erforderlich unter <a href="http://www.fitpoint.at">www.fitpoint.at</a>
19.00h <b>H.I.T.</b> Kraft -Ausdauer- Circle	18.30h <b>FASCIEN STRETCH</b>	19.00h <b>POWER YOGA</b>	19.00h  <b>XL</b>		
<b>Wirtschaftspark 2, 8530 DI</b> <span style="float: right;"><b>Phone 0650 245 0000</b></span>					



# GYMNASTIKPLAN **ab 18.11.2019**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8.30h Funktionelle Wirbelsäule	8.30h <b>GYM MIX</b>	8.30h INDIAN BALANCE <b>INDIAN ↔ BALANCE</b>	8.30h Funktionelle Wirbelsäule	8.30h Funktionelle Wirbelsäule	9.30h <b>Sunday MIX</b>
9.30h-11.00h Sturzprophylaxe -training					
17.30h 					
18.00h Wirbelsäule + <b>PILATES</b>	17.30h <b>Dance&amp; BBP Workout</b>	18.00h <b>H.I.T.</b> Kraft -Ausdauer- Circle	18.00h Wirbelsäule + <b>PILATES</b>	18.00h <b>POWER YOGA</b>	 Anmeldung erforderlich unter <a href="http://www.fitpoint.at">www.fitpoint.at</a>
19.00h <b>H.I.T.</b> Kraft -Ausdauer- Circle	18.30h <b>FASCIEN STRETCH</b>	19.00h <b>POWER YOGA</b>	19.00h  <b>XL</b>		
<b>Wirtschaftspark 2, 8530 DI</b> <span style="float: right;"><b>Phone 0650 245 0000</b></span>					