

Gymnastikstundenplan Frühjahr 2010

ab 19. April 2010



Fitness- & Gesundheitszentrum
REISENBICHLER

Montag

9:00
PROBLEMZONEN
E - F 1

10:00
CHI GONG
E - F 1

14:00
RÜCKEN Training
E - F 1

18:00
BBP
E - F 1

19:00
STEP ST.
E - F 1

20:00
PUMP
E - F 1

Dienstag

9:00
EASY LINE

18:30
Bauch-Beine-Po
E - F 1

19:30
ALLROUND FIGHT
Spezial 1

Mittwoch

9:00
RÜCKEN Training
E - F 1

10:00
Fatburner/PUMP
E - F 1

18:00
Chi Gong
E - F 1

19:00
RT + S

19:30
Rücken mobil

Donnerstag

9:00
RÜCKEN mobil
E - F 1

10:00
EASY LINE

EASY LINE = Geführtes Gerätetraining in der Gruppe (30 min.)

18:30
PUMP
E - F 1

19:30
ALLROUND FIGHT
Spezial 1

19:30
EASY LINE

Freitag

9:00
Beyond PILATES
E - F 1

10:00
EASY LINE

Neu!

18:00
RT+S
E - F 1

19:00
PUMP
E - F 1

17:00
Mountain BIKE
E - F

NEU: WRAP´n GO - wir machen Orangen- zu Pfirsichhaut!

Kick Off Veranstaltung am Mi, 25.05.2010 19:30 Uhr - Einführungsaktion

ABKÜRZUNGEN

- E...Einsteiger
- M...Mittel
- F...Fortgeschrittene
- 1...Gym-Saal 1
- 2...Gym-Saal 2
- BBP... Bauch-Beine-Po
- BPower...Body Power
- BIKE...Indoor Cycling
- RT+S...Rückentraining
- Step-St...Step-Start