



Vertretungen und Ausfälle erfahren Sie bei den Trainerinnen/Trainern oder an der Rezeption

GROUPFITNESSPLAN

Herbst 2020 v2

Gültig ab Montag 14. September 2020

Achtung - an Feiertagen gesonderte Regelungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							9:00 ONE♥KOR NRG Renate K.
10:00	9:30 - 11:00 BEST AGER FITNESS Michaela	9:30 - 11:00 ZUMBA GOLD & STRETCH Peter	9:30 - 11:00 BEST AGER FITNESS Michaela	9:30 - 10:25 RÜCKEN-& Beckenb. FIT Astrid 10:30 - 11:25 Kraft & Beweglichk. Astrid	9:30 - 11:00 BODYTONING & STRETCH Karin	9:30 - 11:00 YOGA Pia	10:00 POWER RÜCKEN Renate K.
11:00	PILATES Michaela		PILATES Michaela				
12:00				NEU			
13:00							
14:00					14:00 HiIT, Kraft & Faszien Astrid		
15:00	Miteinander - aber sicher! BITTE halten Sie die Abstandsregeln ein						
16:00							
17:00	Firmeneinheit spezielle Firmenfitness auf Anfrage		16:30 SOFTWORKOUT Renate B.				
18:00	17:30 - 19:00 BODYWORK Renate K.	ZUMBA Peter	Firmeneinheit spezielle Firmenfitness auf Anfrage	17:45 - 18:40 ONE♥KOR NRG Renate K.		Reserviert spezielle Firmenfitness auf Anfrage	
19:00	GESUNDER RÜCKEN Gerlinde	BAUCH-BEIN-PO Gabi		ab 18:45 TOTAL BODY WORKOUT Renate K.			
20:00							

Für Fragen, Wünschen, Beschwerden oder Lob steht Ihnen gerne die Groupfitness-Leitung per Mail gymnastik@cityandcountry.at zur Verfügung