

Group-Fitness SOMMER PLAN von 01.07.19-01.09.19

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30-08:30							
08:30-09:30	Yoga		Yoga		Yin Yoga		
09:00-10:00		Zumba		Bodywork			
09:30-10:30	Pilates		Bodyshaping		Pilates	Dynamic Core	
10:00-11:00		Yoga & Stretch		Rückenfit			
10:30-11:30	Rückenfit		Rückenfit		Bodyshaping		BBP
11:00-12:00						Dance & Six Pack	
11:30-12:30		Spec. Pilates		Spinning			Yoga 11:30-13:00
13:00-13:30				Balance			
13:30-14:30				Pilates 50+			
14:30-15:30				Faszien Roll 14:30-15:00		Spinning 14:00-15:00	
15:00-16:00						Hatha Yoga	Bodywork 15:00-16:00
16:30-17:30	BBP	Rückenfit			Pilates	Zumba	
17:00-18:00			BBP	Rückenpilates			
17:30-18:30	Body Definition	Zumba			Fatburner		
18:00-18:30							
18:00-19:00			Rückenfit	Six-Pack & BBP			
18:30-19:30	Total Body	Piloxing			Yoga		
19:00-20:00			deepWORK	Dance Special			
19:30-20:30	Stretch bis 20:00	Athletic Flow (Mischung aus Yoga und HIIT)					



Kärntner Ring 11-13/63, A-1010 Wien, Telefon: 01/ 512 10 20,
 Email: wien@femmefitness.at, www.femmefitness.at,
 Öffnungszeiten: Mo - Fr 07 - 22 h, Sa 07 - 20 h, Sonn- und Feiertag 10 - 20 h

femmefitness