

# KURSPLAN

MOREFIT GLEISDORF | GÜLTIG AB 3. OKTOBER 2022



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	8:00 - 9:00 YOGA FLOW mit Lenka	8:00 - 9:00 FUN & STRETCH mit Gerti	8:00 - 9:00 GESUNDER RÜCKEN mit Harry		8:00 - 9:00 FASZIEN TRAINING mit Gerti		
	9:00 - 10:00 STABILITÄT & KRÄFTIGUNG mit Seppi		9:00 - 10:00 BAUCH-BEINE-PO mit Harry	9:00 - 10:00 FIT DANCE BASIC mit Marlin	9:00 - 10:00 PILATES RELAX mit Gerti		9:00 - 10:30 YOGA mit Lenka

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
NACHMITTAG	18:00 - 19:00 BODYFORMING CIRCLE mit Gerti	18:00 - 19:00 HIIT THE BEAT® mit Harry	18:00 - 18:30 BOOTY BURNER mit Jenny	18:00 - 19:00 BODYPUMP mit Seppi	18:00 - 19:00 BAUCH-BEINE-PO mit Marlin		
	19:00 - 20:00 FUNCTIONAL STRETCH mit Gerti	19:00 - 20:30 VINYASA YOGA mit Lenka	18:30 - 19:00 MISSION SIXPACK mit Jenny	19:00 - 20:00 YOGA MOVEMENT FLOW mit Nina	19:00 - 20:00 FIT DANCE mit Marlin		
			19:00 - 20:00 CARDIO KICKBOXING mit Jenny	20:00 - 20:30 GET FLEXIBLE mit Nina			

## GRUPPENKURSE IM MOREFIT GLEISDORF

Bitte beachte und respektiere die Pausen zwischen den Kursen und betrete den Kursraum erst nach Aufforderung des Kurstrainers. Bringe bitte ein eigenes Handtuch mit.

Kursplan ohne Gewähr. Keine Kurse an Feiertagen. Änderungen jederzeit möglich.

Tagesaktueller Plan und mehr Infos zu unseren Kursen findest du auf unserer Website: [www.morefit.at/kursplan](http://www.morefit.at/kursplan)