

KURSPLAN

MOREFIT GLEISDORF | GÜLTIG AB 1. APRIL 2023



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	8:00 - 9:00 YOGA FLOW mit Lenka		8:00 - 9:00 GESUNDER RÜCKEN mit Seppi		8:00 - 9:00 FASZIEN TRAINING mit Gerti		
	9:00 - 10:00 STABILITÄT & KRÄFTIGUNG mit Seppi		9:00 - 10:00 BAUCH-BEINE-PO mit Seppi	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 FUNCTIONAL INTERVALL TRAINING mit Nadine	18:00 - 18:30 BOOTY BURNER mit Jenny	18:00 - 19:00 BODYPUMP mit Seppi			
	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 DEEP WORK mit Nadine	19:00 - 20:00 ZUMBA® mit Marlin		
			19:00 - 19:30 RÜCKENFIT mit Jenny				
			19:30 - 20:00 STRETCH & RELAX mit Jenny				

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