

# KURSPLAN

MOREFIT GLEISDORF | GÜLTIG AB 1. OKTOBER 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

NACHMITTAG	18:00 - 19:00 BODYFORMING CIRCLE mit Gerti	18:00 - 19:00 FUNCTIONAL INTERVALL TRAINING mit Nadine	17:00 - 17:30 BOOTY BURNER mit Jenny		17:00 - 18:00 YOGA SPECIAL mit Nadine		
	19:00 - 20:00 FUNCTIONAL STRETCH mit Gerti	19:00 - 20:30 VINYASA YOGA mit Lenka	17:30 - 18:00 MISSION SIXPACK mit Jenny	18:00 - 19:00 BODYPUMP mit Seppi			
			18:00 - 19:00 RÜCKENFIT mit Jenny	19:00 - 20:00 DEEP WORK mit Nadine	19:00 - 20:00 ZUMBA® mit Marlin		
			19:30 - 20:00 STRETCH & RELAX mit Jenny				

## KATEGORIE

MOVES / DANCE	POWER
HEALTH	BODY & MIND

## LEVEL

ENTSPANNT	LEICHT	MITTEL	INTENSIV	SCHWER

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

Mehr Infos zu unseren Kursen:  
[www.morefit.at/kursplan](http://www.morefit.at/kursplan)

