



CITY & COUNTRY CLUB

GROUPFITNESSPLAN ab 12/2023

Achtung: an Feiertagen finden keine Stunden statt!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
09:30		MUSIC MOVES			BODYTONING &	YOGA	
10:00	BEST AGER	GOLD - Peter	BEST AGER		STRETCH	<i>Monika</i>	
10:30	<i>Michaela</i>		<i>Michaela</i>		<i>Karin</i>		
11:00	PILATES		PILATES				
11:30	<i>Michaela</i>		<i>Michaela</i>				
12:00							
12:30							
16:00							
16:30			SOFTWORKOUT				
17:00			<i>Renate B.</i>				
17:30	externe Firmeneinheit		externe Firmeneinheit				
18:00		MUSIC MOVES		ONE ♥ KOR			
18:30		<i>Peter</i>	TOTAL BODY	& MORE			
19:00	GESUNDER RÜCKEN	BAUCH-BEIN-PO	CONDITIONING	<i>Renate K.</i>			
19:30	<i>Gerlinde</i>	<i>Gabi</i>	<i>Anna - ab 6.3.24</i>				
20:00							
20:30							

Vertretungen und Ausfälle erfahren Sie bei unseren Trainerinnen & Trainern oder an der Rezeption! Weitere Infos unter: www.cityandcountry.at