



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							9:00 - 10:00 <b>STEP Fortg.</b> <i>Renate K.</i>
10:00	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> <i>Michaela</i>	9:30 - 11:00 <b>ZUMBA GOLD &amp; STRETCH</b> <i>Peter</i>	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> <i>Michaela</i>	<b>ZUMBA GOLD</b> <i>Patricia</i> entf. 10.&17.1.	9:30 - 11:00 <b>BODYTONING &amp; STRETCH</b> <i>Karin</i>	<b>NEU</b> 10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> <i>Tina</i> ab 2.2.2019	10:15 - 11:55 <b>POWER RÜCKEN</b> <i>Renate K.</i>
11:00	<b>PILATES</b> <i>Michaela</i>		<b>PILATES</b> <i>Michaela</i>	<b>GESUND-GYMNASTIK</b> <i>Patricia.</i>			
12:00							
14:00					<b>HiIT (30 Min.)</b> <i>Astrid</i>		
15:00					<b>dynamisches FASZIENTRAINING</b> <i>Astrid</i>		
16:00							
17:00			16:30 <b>SOFTWORKOUT</b> <i>Renate B.</i>				
18:00	17:30 - 19:00 <b>BODYWORK</b> <i>Renate K.</i>	<b>ZUMBA</b> <i>Peter</i>		17:45 - 18:40 <b>ONE♥KOR NRG</b> <i>Renate K.</i>	18:00 - 19:30 <b>BODYWORK</b> <i>Christine</i>		
19:00	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> <i>Gerlinde</i>	<b>BAUCH-BEIN-PO</b> <i>Gabi</i>	18:45 - 20:15 <b>YOGA</b> <i>Carmen</i>	18:45 - 19:40 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> <i>Renate K.</i>			
20:00							

Für Fragen, Wünschen, Beschwerden oder Lob steht Ihnen gerne die Groupfitness-Leitung per Mail [gymnastik@cityandcountry.at](mailto:gymnastik@cityandcountry.at) zur Verfügung