



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							9:00 - 10:00 <b>STEP Fortg.</b> Renate K.
10:00	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> Michaela	9:30 - 11:00 <b>ZUMBA GOLD &amp; STRETCH</b> Peter	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> Michaela	<b>ZUMBA GOLD</b> Patricia entf. 10.&17.1.	9:30 - 11:00 <b>BODYTONING &amp; STRETCH</b> Karin	<b>NEU</b> 10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Tina ab 2.2.2019	10:15 - 11:55 <b>POWER RÜCKEN</b> Renate K.
11:00	<b>PILATES</b> Michaela		<b>PILATES</b> Michaela	<b>GESUND-GYMNASTIK</b> Patricia.			
12:00							
14:00					<b>H i i T (30 Min.)</b> Astrid		
15:00			<b>NEU</b> 15:15 - 16:15 <b>HIP HOP 4 KIDS</b> Theresa		<b>dynamisches FASZIEN TRAINING</b> Astrid		
16:00							
17:00			16:30 <b>SOFTWORKOUT</b> Renate B.		<b>ACHTUNG geänderte Zeit</b>		
18:00	17:30 - 19:00 <b>BODYWORK</b> Renate K.	<b>ZUMBA</b> Peter		17:45 - 18:40 <b>ONE♥KOR NRG</b> Renate K.	17:30 - 19:00 <b>BODYWORK</b> Christine		
19:00	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Gerlinde	<b>BAUCH-BEIN-PO</b> Gabi	18:45 - 20:15 <b>YOGA</b> Carmen	18:45 - 19:40 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Renate K.			
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