

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> Renate B. entf.: 1.-15.7.	9:30 - 11:00 <b>ZUMBA GOLD &amp; STRETCH</b> Peter entf. 9.-23.7.	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> Renate B.	ZUMBA GOLD Patricia entf.: 4. - 18.7.	<b>BODYTONING &amp; STRETCH</b> Karin entf.: 19., 26.7. & 9., 23., 30.8.	10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Tina / Carmen	10:00 - 11:30 <b>Sommer Outdoor AKTIV &amp; RELAX</b> Peter - <i>nur im August!</i>
11:00			<b>PILATES</b> Renate B.	<b>GESUND-GYMNASTIK</b> Patricia entf.: 4. - 18.7.			
12:00	12:30 - 14:00 <b>SPEZIAL HIP HOP 4 KIDS WEEK 26. - 30.8.2019</b> mit Theresa - findet erst ab 6 angemeldeten TN statt						
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			ab 16:30 mit Astrid <b>Faszientraining</b>				
18:00	17:30 - 19:00 <b>BODYWORK</b> Renate K.	<b>ZUMBA</b> Peter entf.: 2. - 23.7.	<b>BODYTONING</b> Astrid	17:45 - 18:40 <b>ONE♥KOR NRG</b> Renate K.			
19:00	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Gerlinde entf.: 15.-29.7. & 12.8.	<b>BAUCH-BEIN-PO</b> Gabi	18:45 - 20:15 <b>YOGA</b> Carmen / Tina	18:45 - 19:40 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Renate K.			
20:00							

NEU

**Sommer Aktiv & Relax**  
abwechslungsreiches  
**Outdoorprogramm** mit:  
Geschicklichkeit  
Tanz / Zumba  
Phantasiereisen  
Entspannungsübungen  
Nordic Walking  
4 Wochen - viele  
unterschiedliche Programme für  
Alle

Sommer-termin

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