



Aerobic Fit Fabrik Döbling

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00						10:15 Bodywork Andrea	
10:30							
11:00							
11:30							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
16:30							
17:00							17:00 Bodywork Manu
17:30		17:30 Fatburning 25' Renate					
18:00		18:00 BBP 25' Renate	18:00 Bootcamp Floor		18:00 Bootcamp Floor	18:00 Piloxing® Bettina	18:00 Cycling 25' Manu
18:30							18:00 Cycling 25' Manu
19:00				19:00 Pumping Elmar			
19:30							
20:00				20:15 Cycling Elmar			
20:30							
Raumeinteilung:						Functional (Floor)	Gymnastik-Saal



Kursbeschreibungen

BBP - Bauch Beine Po

Der Klassiker unter den Kräftigungseinheiten mit Übungen speziell für die Problemzonen.

Bodywork

Kräftigungseinheit mit unterschiedlichen Zusatzgeräten zur Formung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt Kraftausdauer.

Bootcamp

Intervall- bzw. Zirkeltraining am Floor.

Cycling

Hezrkreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe. Die Einheit Intro dauert 25 Minuten und ist ideal für Einsteiger oder für Profis zum Warmfahren.

Fatburning

Die klassische Cardio-Einheit mit Choreografie.

Piloxing®

Verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Kräftigungs und Beweglichkeitsübungen von Pilates. Top modernes Workout speziell für Frauen entwickelt.

Wir wünschen Dir viel Spaß in unseren Kursen.

Dein Fit Fabrik Plus Aerobic-Team