

Group-Fitness im MaXX

Jedlersdorferstrasse 94, 1210 Wien

Diese und viele weitere Kurse kannst Du auch sicher ONLINE von zu Hause aus mitmachen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00			09:00 Yoga 75 min Ingrid				
09:30		09:30 Rückenfit		09:30 Rückenfit & Pilates 75 min Daniela			09:30 Kundalini Yoga 75min Erika
10:00						10:00 Pumping Bettina	
10:30		10:30 Zumba®	10:30 Yoga & Rückenfit Ingrid				
11:00						11:00 Piloxing® Bettina	11:00 Hatha Stretch Yoga Erika

Du willst abnehmen, Spaß haben, fit werden? Komm in unsere Kurse, wir freuen uns auf Dich! Nimm Deine Kids mit zum Kurs, Teilnahme ab 6 Jahren möglich!

17:30		17:30 Rückenfit Vicky			17:30 Pilates Vicky	
18:00	18:00 Bodywork Birgit Ab 15.11.2021			18:00 Bodega Moves® Kathi		
18:30		18:30 XCO® Shape Vicky	18:30 Bodywork Diana		18:30 HIIT the Beat® Vicky	
19:00	19:00 Step Birgit Ab 15.11.2021			19:00 Bodega Reflow® 25 min Kathi		
19:30		19:30 Zumba® Dagmar	19:30 Rückenfit & Stretch Diana	19:30 Fit & Funky® Rene		



Farbe: Haltung Ausdauer Kräftigung

Einheiten dauern 50 Minuten, falls nicht anders angegeben. Abweichungen und Umbesetzungen des Kursplans sind möglich.
Stand: 5.5.2022, Tagesaktuelle Info findest Du auf www.bodydays.at

**DEIN ERSTER BESUCH IST GRATIS!
KOMM UND MACH MIT!**