



Infos beim Instructor, www.bodydays.at, Bodydays Hotline 0699 1234 1212

Group-Fitness im MaXX

Jedlersdorferstrasse 94, 1210 Wien



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15			09:15 Yoga 75 min Ingrid 				
09:30	09:30 Zumba® Andrea 	09:30 Rückenfit & Pilates 90 min Andrea 		09:30 Rückenfit & Pilates 75 min Daniela 	09:30 Rückenfit Ingrid 		09:30 Family Jumping® Dani 
10:00						10:00 Pumping Bettina 	
10:30	10:30 Rückenfit Andrea 		10:30 Yoga & Rückenfit Ingrid 		10:30 KeepFit Ingrid 		10:30 Bodywork Dani 
11:00						11:00 Piloxing® Bettina 	
11:30							

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!

16:30					16:30 PreKanga Birgit 		
17:00							
17:30	17:30 Jumping® Christian 	17:30 Rückenfit Vicky 	17:30 Rückenfit Rene 	17:30 Piloxing Barre® Kathi 	17:30 Pilates Vicky 		17:30 Salsation® Babsy 
18:00							
18:30	18:30 Piloxing® Kathi 	18:30 XCO® Shape Vicky 	18:30 Workout Rene 	18:30 Hip Hop Rene 	18:30 Breakletics® Vicky 		18:30 Jumping® Katarina 
19:00							
19:30	19:30 The Mix® Kathi 	19:30 Zumba® Rob 	19:30 BE COOL Rene 	19:30 Fit&Funky™ 75 min Rene 	19:30 Zumba® 90 min Rob 		
20:00							
20:30		20:30 Strong by Zumba® Rob 					
21:00							
Farbe:	Haltung	Ausdauer	Kräftigung	Jumping®			



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

Einheiten dauern 50 Minuten, falls nicht anders angegeben. Abweichungen und Umbesetzungen des Kursplans sind möglich.
Stand: 05.02.2019, Tagesaktuelle Info findest Du auf www.bodydays.at