



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

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 |
|-------|--|--|--|--|---------|---|--|
| 09:15 | | | 09:15 Yoga 75 min Ingrid  | | | | |
| 09:30 | 09:30 Zumba® Andrea  | 09:30 Pilates Andrea  | | 09:30 Rückenfit & Pilates 75 min Daniela Ab 10.9.  | | | 09:30 Family Jumping® Dani  |
| 10:00 | | | | | | 10:00 Pumping Bettina  | |
| 10:30 | 10:30 Rückenfit Andrea  | 9:30 Bodywork Andrea  | 10:30 Yoga & Rückenfit 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!

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | 17:30 Rückenfit Vicky  | 17:30 Jumping Dani  | 17:30 Bodega Moves Kathi  | 17:30 Pilates Vicky  | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30 Zumba® Andrea  | 18:30 XCO® Shape Vicky  | 18:30 Bodywork Dani  | 18:30 Workout Rene  | 18:30 Breakletics® Vicky  | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30 Pilates Andrea  | 19:30 Zumba® Dagmar Ab 8.9.  | 19:30 Rückenfit & Stretch Dani  | 19:30 Fit & Funky® Rene  | 19:30 Zumba® 50 min Sabrina  | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |

Farbe: Haltung Ausdauer Kräftigung Jumping® Family Sommeraktion

Einheiten dauern 50 Minuten, falls nicht anders angegeben. Abweichungen und Umbesetzungen des Kursplans sind möglich.
Stand: 27.08.2020, Tagesaktuelle Info findest Du auf www.bodydays.at



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