

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

ACT Fitness  
 Salzburger Straße 32  
 6300 Wörgl  
 05332 74566  
 info@actfitness.at



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
08:00 - 09:00 Rückengymnastik	08:00 - 09:00 Qi Gong	08:00 - 09:00 Rückengymnastik	09:00 - 10:00 BBP	08:00 - 09:00 Fit Forever		
09:00 - 10:00 Bodystyling	09:00 - 09:55 Yoga	09:00 - 10:00 Pilates Basics	18:30 - 19:25 Zumba	09:00 - 10:00 Rückengymnastik		
15:00 - 17:30 ACT Sportaerobic-Ki...	17:00 - 18:00 Sportkarate Kinder	15:00 - 17:30 ACT Sportaerobic-Ki...	19:30 - 21:00 Kickboxen	09:00 - 10:00 Spinning		
18:00 - 18:55 BBP oder Piloxing ...	18:00 - 19:00 Power Dumbel oder L...	20:00 - 20:55 Rückenfit		17:00 - 18:00 Sportkarate Kinder		
19:00 - 20:30 Yoga	20:00 - 21:00 Kickboxen			18:00 - 19:00 Kickboxen Wettkampf		
				20:00 - 21:00 Wing Tsung		

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 15.12.2017