

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

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



Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
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	19:00 - 21:00 Kickboxen	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...		09:00 - 10:00 Spinning		
18:00 - 18:55 BBP	18:00 - 19:00 Power Dumbel oder L.	19:00 - 19:55 Zumba		17:00 - 18:00 Sportkarate Kinder		
19:00 - 20:30 Yoga	19:00 - 19:55 Rückenfit	20:00 - 20:55 Piloxing		18:00 - 19:00 Kickboxen Wettkampf		
	20:00 - 21:00 Kickboxen			20:00 - 21:00 Wing Tsung		

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

Stand: 19.10.2017