

# Kursplan

12.03.2018 - 18.03.2018

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



Montag 12.03.2018	Dienstag 13.03.2018	Mittwoch 14.03.2018	Donnerstag 15.03.2018	Freitag 16.03.2018	Samstag 17.03.2018	Sonntag 18.03.2018
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	17:00 - 18:00 Sportkarate Kinder Michael Kruckenhauser	09:00 - 10:00 Pilates Basics	18:30 - 19:25 Zumba Paulo	09:00 - 10:00 Rückengymnastik		
15:00 - 17:30 ACT Sportaerobic-Ki...	18:00 - 19:00 Power Dumbel oder L...	15:00 - 17:30 ACT Sportaerobic-Ki... Helga Geschösser	19:30 - 21:00 Kickboxen	09:00 - 10:00 Spinning		
18:00 - 18:55 BBP oder Piloxing ...	20:00 - 21:00 Kickboxen Michael & Peter Kruckenhauser	19:00 - 20:30 Yoga		17:00 - 18:00 Sportkarate Kinder Michael Kruckenhauser		
20:00 - 20:55 Rückenfit Yvonne		20:30 - 21:00 Entspannung mit Kla...		18:00 - 19:00 Kickboxen Wettkampf... Michael & Peter Kruckenhauser		
				20:00 - 21:00 Wing Tsung		

Ausdauer  
 Kraft

Dance & Fun

Figur

Gesundheit

Stand: 18.03.2018