

Kursplan

21.01.2019 - 27.01.2019

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



Montag 21.01.2019	Dienstag 22.01.2019	Mittwoch 23.01.2019	Donnerstag 24.01.2019	Freitag 25.01.2019	Samstag 26.01.2019	Sonntag 27.01.2019
<p>08:00 - 09:00 Rückengymnastk</p> <p>09:00 - 10:00 Bodystyling</p> <p>15:00 - 17:30 ACT Sportaerobic-Ki...</p> <p>18:00 - 18:55 BBP</p> <p>20:00 - 20:55 Rückenfit Yvonne</p>	<p>08:00 - 09:00 Qi Gong</p> <p>09:00 - 09:55 Yoga</p> <p>18:00 - 19:00 Power Dumbel oder L...</p>	<p>08:00 - 09:00 Rückengymnastik</p> <p>09:00 - 10:00 Pilates Basics</p> <p>19:00 - 20:30 Yoga</p> <p>20:30 - 21:00 Entspannung mit Kla...</p>	<p>08:00 - 08:55 Vinyasa Power Yoga</p> <p>09:00 - 09:55 Bodega Moves</p> <p>14:00 - 17:00 ACT Sportaerobic-Ki... Helga Gschösser</p>	<p>08:00 - 09:00 Fit Forever</p> <p>09:00 - 10:00 Rückengymnastik</p> <p>09:00 - 10:00 Spinning</p> <p>17:00 - 17:55 Iron System</p> <p>18:00 - 18:55 Deep Work</p> <p>20:00 - 21:00 Wing Tsung</p>		

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

Stand: 22.01.2019