

## TIMETABLE | Personal Group Training | 01. April - 30. April 2019\*

\*Änderungen vorbehalten | \*\* ANMELDUNG erforderlich unter [d.mestl@bewegungbelebt.at](mailto:d.mestl@bewegungbelebt.at)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
01 18:30   Wirbelsäule & Balance 19:00   KEIN VINYASA 19:30   Power Intervall	02 17:30   Schwangerschafts- ** Yoga   2/6 19:00   Hatha & flow ** mit Resi	03   OUTDOOR 18:30   POWER ** BOOTCAMP	04 18:30   URBAN flow ** Yoga meets Bodywork	05 17:30   BODY Shaping	06 KEIN WORKSHOP
08 18:30   Wirbelsäule & Balance 19:00   VINYASA Krama (Yoga) ** mit Verena 19:30   Power Intervall	09 17:30   Schwangerschafts- ** Yoga   Schnuppern 19:00   Hatha & flow ** mit Resi	10   OUTDOOR 18:30   POWER ** BOOTCAMP	11 KEIN URBAN FLOW	12 KEIN BODY SHAPING	13 KEIN WORKSHOP
15 KEINE WIRBELSÄULE KEIN POWER INTERVALL 19:00   VINYASA Krama (Yoga) ** mit Verena.	16   17:30   Schwangerschafts- ** Yoga   Start 1/6 19:00   Hatha & flow ** mit Resi	17 KEIN BOOTCAMP	18 18:30   URBAN flow ** Yoga meets Bodywork	19 17:30   BODY Shaping	20 KEIN WORKSHOP
22 OSTER MONTAG	23 17:30   Schwangerschafts- ** Yoga   2/6 19:00   Hatha & flow ** mit Resi	24   OUTDOOR 18:30   POWER ** BOOTCAMP	25 18:30   URBAN flow ** Yoga meets Bodywork	26 17:30   BODY Shaping	27 08:30   Brazilian Butt Workout **
29 18:30   Wirbelsäule & Balance 19:00   VINYASA Krama (Yoga) ** mit Verena 19:30   Power Intervall	30 19:00   Hatha & flow ** mit Resi				
Ort   Sternederhaus Ort   Studio am Stadtpark	Ort   Studio am Stadtpark	Ort   Studio am Stadtpark	Ort   Studio am Stadtpark	Ort   Sternederhaus	Ort   Sternederhaus