

Bewegung belebt

TIMETABLE | Personal Group Training | 01. Februar – 28. Februar 2019*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				01 17:30 BODY Shaping	02 08:30 Cardio & CORE **
04 18:30 Wirbelsäule & Balance 19:30 Power Intervall	05	06	07 18:30 URBAN flow ** Yoga meets Bodywork	08 17:30 BODY Shaping	09 08:30 Butt & Sexy Back
11 18:30 Wirbelsäule & Balance 19:30 Power Intervall	12	13 OUTDOOR 18:30 POWER ** BOOTCAMP	14 VALENTINSTAG wegen Romantik geschlossen	15 17:30 BODY Shaping	16 08:30 Cardio & CORE **
18 18:30 Wirbelsäule & Balance 19:30 Power Intervall	19	13 OUTDOOR 18:30 POWER ** BOOTCAMP	21 FOOD WORKSHOP Thema: Ernährungsirrtümer unter der Lupe	22 17:30 BODY Shaping	23 kein Workshop today
25 18:30 Wirbelsäule & Balance 19:30 Power Intervall	26	13 OUTDOOR 18:30 POWER ** BOOTCAMP	28 18:30 URBAN flow ** Yoga meets Bodywork		
Ort Sternederhaus		Ort Studio am Stadtpark	Ort Studio am Stadtpark	Ort Sternederhaus	Ort Sternederhaus

*Änderungen vorbehalten || **ANMELDUNG erforderlich unter: d.mestl@bewegungbelebt.at