



Gruppenfitnessplan gültig ab 9.01.2012

Änderungen vorbehalten

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 8:00 - 22:00

Sa., So., Feiertag: 9:00 - 20:00

Kein Programm an Feiertagen

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
8.30 - 9.25 Fatburning Vive		8.30 - 9.25 Gesunder Rücken		8.30 - 8.55 Technik PUMP		8.30 - 9.25 Fatburning Vive		8.30 - 9.25 PUMP	
9.30 - 10.25 Balance		9.30 - 10.25 Fatburning Vive		9.00 - 9.55 PUMP		9.30 - 10.25 Gesunder Rücken		9.30 - 10.25 Balance	
			10.30 - 11.00 Wasser- Gymnastik	10.00 - 10.25 Rückenexpress Dehnen					10.30 - 11.00 Wasser- Gymnastik
17.30 - 18.25 Step Fatburner				18.00 - 19.00 PUMP				17.00 18.15 Technik+ Training PUMP	
18.30 - 19.25 PUMP	19:00-20:15 Spinning	18.30 - 19.25 Fatburning Vive		19:00 - 19:30 Rückenexpress Dehnen	19.00 - 20.15 Spinning	18:30 - 19:25 Fatburning Vive			18.30 - 19.45 Spinning®
19.30 - 20.25 Balance		19.30 - 20.25 Balance				19.30 - 20.25 Balance			

	Kräftigung/ Straffung
	Herz-Kreislauf/ Fettverbrennung
	Mobilität/Stabilität/Entspannung
	Herz-Kreislauf/ Fettverbrennung/Straffung

Schulstraße 7, A-3442 Langenrohr
Tel.: 02272/ 72072
Fax: 02272/ 72072 - 72
www.injoy-langenrohr.at
info@injoy-langenrohr.at

Spinning® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Mad Dogg Athletics, Inc.