

# KURSPLAN

MOREFIT GLEISDORF | GÜLTIG AB 11.10.2021



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	8:00 - 9:00 <b>YOGA</b> mit Lenka	8:00 - 9:00 <b>BODYWORK</b> mit Gerti	8:00 - 9:00 <b>WIRBELSÄULEN GYMNASTIK</b> mit Harry	8:00 - 8:30 <b>GERTI'S BAUCHKILLER</b> mit Gerti	8:00 - 9:00 <b>PILATES</b> mit Gerti		
	9:00 - 10:00 <b>STABILISIERUNG &amp; KRÄFTIGUNG</b> mit Seppi	9:00 - 10:00 <b>FASZIEN TRAINING</b> mit Gerti	9:00 - 10:00 <b>BAUCH-BEINE-PO</b> mit Harry	8:30 - 9:00 <b>FULL BODY STRETCH</b> mit Gerti	9:00 - 10:00 <b>ZUMBA®</b> mit Jenny		9:00 - 10:30 <b>VINYASA YOGA</b> mit Lenka
				9:00 - 10:00 <b>GYMSTICK</b> mit Seppi			

NACHMITTAG	17:00 - 17:30 <b>BOOTY BURNER</b> mit Jenny		17:00 - 17:30 <b>BOOTY BURNER</b> mit Jenny		17:00 - 18:00 <b>ZUMBA®</b> mit Jenny	
	17:30 - 18:00 <b>MISSION SIXPACK</b> mit Jenny	17:30 - 19:00 <b>YOGA</b> mit Lenka	17:30 - 18:00 <b>MISSION SIXPACK</b> mit Jenny	17:30 - 18:30 <b>AERIAL YOGA</b> mit Nina		
	18:00 - 19:00 <b>CARDIO KICKBOXING</b> mit Jenny		18:00 - 19:00 <b>TABATA</b> mit Jenny	18:30 - 19:30 <b>POWER YOGA</b> mit Nina	18:00 - 19:00 <b>HIIT THE BEAT®</b> mit Harry	
	19:00 - 20:00 <b>ZUMBA®</b> mit Jenny	19:00 - 20:00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> SkillAthletic, mit Harry	19:00 - 20:00 <b>HIIT THE BEAT®</b> mit Harry	19:00 - 20:00 <b>BODYPUMP</b> mit Seppi	19:00 - 20:00 <b>POWER WORKOUT</b> SkillAthletic, mit Harry	19:00 - 20:00 <b>CARDIO KICKBOXING</b> mit Jenny
				19:30 - 20:30 <b>FLEXIBILITY TRAINING</b> mit Nina		

## GRUPPENKURSE IM MOREFIT GLEISDORF

Bitte beachte und respektiere die Pausen zwischen den Kursen und betrete den Kursraum erst nach Aufforderung des Kurstrainers. Bringe bitte ein eigenes Handtuch mit.

Kursplan ohne Gewähr. Keine Kurse an Feiertagen. Änderungen jederzeit möglich.

Tagesaktueller Plan und mehr Infos zu unseren Kursen findest du auf unserer Website: [www.morefit.at/kursplan](http://www.morefit.at/kursplan)