

Osterferienprogramm

22. März bis 1. April 2024



	FITNESS	Quellenstraße 56	ONLINE
Fr., 22.03.	08:00-09:30 Jackpot	15:00 Wirbelsäulengymnastik (75 Min.) Karin	
	09:30-12:00 Karola	17:00 Enorm in Form (90 Min.) Petra	
		19:00 Yin Yoga (90 Min.) Maria	
Sa., 23.03.	08:00-12:00 Martin		08:00 Yoga Martina
			09:00 Zumba Martina
			18:00 Zumba Soheil
So., 24.03.	08:00-12:00 Martin	09:30 Gym Mix (75 Min.) Waltraud	09:00 Pilates Petra
			10:00 Bauch-Bein-Po Petra
		17:00 Zumba Soheil	17:00 Wirbelsäulengym Madeleine
Mo., 25.03.	08:00-12:00 Angelika		
	16:00-20:00 Anna	18:00 Yoga Basic Martina	17:00 Uhr Sesselgymnastik Natascha
		19:00 Zumba Martina	18:00 Uhr Pilates Natascha
Di., 26.03.	08:00-12:00 Octavio		
	16:00-20:00 Karola	18:00 Tabata Veronika	17:00 Wirbelsäulengym Natascha
		19:00 Power Wirbelsäule Veronika	18:00 Bauch-Bein-Po Natascha
Mi., 27.03.	08:00-12:00 Octavio		19:00 H.I.I.T Alex
	16:00-20:00 Karola	16:00 Wirbelsäulengymnastik Waltraud	08:00 Wirbelsäulengym Martina
		17:00 Bauch-Bein-Po Waltraud	
		18:00 Step by Step Sabine	
Do., 28.03.	08:00-12:00 Angelika		
	16:00-20:00 Anna	17:00 Bauch-Bein-Po Monika	17:00 Pilates Natascha
		18:00 Wirbelsäulengym Monika	18:00 Body Toning Natascha
		19:00 Yang Yoga (90 Min.) Maria	
Fr., 29.03.	08:00-12:00 Susi		
		19:00 Yin Yoga (90 Min.) Maria	
Sa., 30.03.	08:00-12:00 Martin		08:00 Yoga Martina
			09:00 Zumba Martina
So., 31.03.	Feiertag - geschlossen	Feiertag - geschlossen	09:00 Pilates Petra
			10:00 Bauch-Bein-Po Petra
			17:00 Wirbelsäulengym Natascha
Mo., 01.04.	Feiertag - geschlossen	Feiertag - geschlossen	17:00 Uhr Sesselgymnastik Natascha
			18:00 Uhr Pilates Natascha

WELLNESSOASE

Do., 28.03.	07:30 Aqua Susi
	08:30 Aqua Susi

PERNERSTORFERGASSE 43/UG

Sa., 23.03.	16:00 Musikgymnastik XL Carmela
-------------	---------------------------------