

Gruppenstunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 09:50 Balance mit Claus	9:00 – 9:50 Balance mit Manuel	09:30 – 10:20 Cardio mit Gerlinde	Hier ist Zeit für themen- basierte Workshops und Spezialkurse	09:30 – 10:20 Cardio mit Gerlinde	09:00 – 09:50 Bodywork mit Vicky	10:00 – 10:50 Zumba mit Martina
10:00 – 10:50 Rückenfit mit Claus	10:00 – 10:50 Rückenfit mit Manuel	10:30 – 11:20 Antiaging mit Gerlinde		10:30 – 11:20 Antiaging mit Gerlinde	10:00 – 10:50 Faszientraining mit Vicky	11:00 – 11:50 Bewegter Rücken mit Martina
11:00 – 11:50 Yoga mit Harry	11:00 – 11:30 Mobility mit Manuel	11:30 – 12:00 Mobility mit Gerlinde		11:30 – 12:00 Mobility mit Gerlinde		
17:30 – 18:00 HIIT mit Katharina		17:30 – 18:20 Sypoba mit Manuel		17:30 – 18:20 Sypoba mit Manuel		
18:10 – 19:00 Core mit Katharina	18:00 – 18:50 Rückenfit mit Claus	18:30 – 19:20 Bodypump mit Mirjam	18:00 – 18:50 Functional Training mit Harry	18:30 – 19:15 Jumping mit Vicky		
19:15 – 20:00 Jumping mit Vicky	19:00 – 19:50 Functional Training mit Claus	19:30 – 20:20 Bodybalance mit Christina	19:00 – 19:50 Yoga mit Harry			

Wir bitten alle, die ein Styria Abo oder einen 10er Block erworben haben, um Anmeldung / Platzreservierung zu den angegebenen Gruppenstunden mittels der e-FIT App (Du kannst sie im Studio für dich freischalten lassen). Du möchtest uns kennen lernen? Dann melde dich unter 0664 888 74 017 für dein kostenfreies Probetraining an.

