Alexandras Trainingsplatzl
FITNESS • REHASPORT • WELLNESS • PHYSIO

Januar 2024

0TP 1	TP 2	TP 1	TP 2
Montag		**Dienstag**	
	08:30 Reha Sport		
10:00 Reha Sport leicht	09:20 Reha Sport		09:00 Reha Sport
17:00 Hula Hoop	17:00 HIIT	17:00 Spiel und Spaß	17:00 Starke Mitte
18:00 Rücken und Beckenboden	18:00 Step Aerobic		18:00 Kibo / HIIT Up im Wechsel
19:15 Bungee Fitness			19:00 Reha Sport
Mittwoch		**Donnerstag**	
	08:30 Reha Sport		08:30 Reha Sport
	09:30 Starke Mitte		09:20 Reha Sport
			10:00 Reha leicht
	17:00 Tabata	16:00 Atemgymnastik	
19:00 Yoga	18:00 Aerobic		17:00 Starke Mitte
		18:00 Langhantel	18:00 Bolates
			19:30 Zumba
Freitag		**Wassergymnastik**	
	08:00 Yoga		
		Dienstag:	16:15 Waldkraiburg
	10:00 Reha Sport	Mittwoch:	19:00 Aschau Waldwinkel
17:00 Bungee Fitness	17.00 Step Aerobic	Kinderbetreuung Mo – Do ab 17Uhr	
	18:00 Rückenfit	Bitte anmelden	
Sonntag		**Cycling**	
		Montag:	10:15 Alex / 19:00 Ciro
	9:00 Reha Sport	Dienstag	19:00 Charly
		Mittwoch	09:15 Mani / 19:00 Pia
		Donnerstag	17:00 Magdalena / 18:00 Michi

Für 16€ in der Woche, werde Mitglied

In unserer Trainingsplatzl Familie

Bitte für alle Stunden bzw. Sauna
an- oder abmelden! Danke!
0179-1366448 (Alex) oder
0160-94926423 (Fiona)