

U S I Kondi-Mix Stundenplan

ab März 2018

Tag	Zeit	Raab-Halle JuliusRaabstr. 10	BSZ: Halle V Aubrunnerweg 4	BSZ: Halle IV Aubrunnerweg 4
Montag	17.30	Fighting Fit		
	18.00	----->	Lauftreff beim Eingang	High Impact Aerobic
	18.45	Kondition		
	18.45	USI-Studio: BodyStyling		
	19.05	----->		Pilates
	20.20	----->		Zumba
Dienstag	17.30	Work it out		
	18.00	----->	Pilates	Zumba
	18.00	----->	Lauftreff beim Eingang	
	18.45	Kondition		
	19.05	----->	Wirbelsäule	TaeBo
	20.00	Kondition		
Mittwoch	20.10	----->		Easy Step
	18.00	----->	Lauftreff beim Eingang	Taerobic
	19.05	----->		Power Fitmix
Donnerstag	18.00	----->	Bodyfit	Konditionstraining
	19.05	----->	Pilates	
	19.10	----->		Zumba
	20.00	DeepWorkout		
	20.10	----->	Wirbelsäule	

Tag	Zeit	BORG Honauerstr. 24	HBLA Lentia Blütenstraße 23	VH Harbach Im Bachlfeld 31 a	VS Auhof Aubrunner weg 43
Montag	18.30	----->	----->	Pilates	
	19.40	----->	Crawling		
Dienstag	18.00	----->	Wohlfühlgymnastik		
	19.00	----->	Wohlfühlgymnastik		
	20.00	----->	Stabilitätstraining		
Mittwoch	18.00	Yoga - Anfänger			
	19.00	Yoga - Intensive			
	20.00	----->	Handstand		CrossFit
Donnerstag	18.30	----->	Faszientraining		
	20.00	Bauch+Rücken			

Donnerstag	17.30	18.40	
Volkshaus Ferdinand-Marklstr.	Yoga Workout	Ashtanga Yoga STRONG	

Donnerstag, 18.10, UnionFreerunningAcademy, Wieningerstr. : Calisthenics