U S I Kondi-Mix Stundenplan

ab März 2019

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		
	20.10	→	→	Easy Step
Mittwoch	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	→	Konditionstraining		
Dienstag	18.00	→	Wohlfühlgymnastik		
	19.00	→	Wohlfühlgymnastik		
	20.00	→	Stabilitätstraining		
Mittwoch	18.00	Ashtanga Yoga			
	19.00	Ashtanga Yoga			
	20.00	→	Handstand II	→	CrossFit
	20.55	→	Handstand I		
Donnerstag	18.30	→	Faszientraining		
	20.00	Bauch&Rücken			

	Mi	Do
Volkshaus Ferdinand-Marklstr.	18.30: Rückenfit 19.45: Fitness/Tanz/Pilates	17.30: Yoga Workout 18.40: Ashtanga Yoga fortgeschritten

Donnerstag, 18.10, UnionFreerunningAcademy, Wieningerstr. : Calisthenics