

U S I Kondi-Mix Stundenplan

ab Oktober 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
Dienstag	20.20	----->		Zumba
	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
Donnerstag	19.05	----->		Power Fitmix
	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 Bachfeld 31 a	VS Auhof Aubrunnerweg
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

Mittwoch, 20.30, Tabakfabrik : Yoga

Donnerstag, 18.10, UnionFreerunningAcademy, Wieningerstr. : Calisthenics