



Gymnastik & Fitness PROGRAMM

83093 Bad Endorf • Hofhamer Str.6 • Telefon 0 80 53 / 92 92
www.fitnessalm.de • E-mail: info@fitnessalm.de

Oktober 2011

MONTAG

HOT IRON™

9.30 - 10.30



Spinning

17.00 - 18.00

Bauch-Taille-Po

18.00 - 19.00

HOT IRON™

19.00 - 20.00

Spinning

20.00 - 21.00

DIENSTAG

Pilates

8.30 - 9.30

Spinning

9.30 - 10.30



HOT IRON™

17.30

Bauchmuskel workout **Wirbelsäulengymn.**

18.30 - 19.00

Pilates

19.00 - 20.00

Spinning

20.00 - 21.00

MITTWOCH

**Step & Body
Workout**

9.30 - 10.30

**Hip - Hop
Kinder**

15.00 - 16.15 Uhr

**Hip - Hop
Jugendliche**

16.15 - 17.45 Uhr

Wirbelsäulengymn.

18.00 - 19.00

Power Workout

19.00 - 20.00

Spinning

20.00 - 21.00

DONNERSTAG

Fit over 50

8.45 - 9.45

Spinning

10.00 - 11.00



Spinning

17.45 - 18.45

HOT IRON™

19.00 - 20.00

Spinning

20.00 - 21.00

FREITAG

Bauch-Taille-Po

9.00 - 10.00



Pilates

17.30 - 18.30

Skigymnastik

18.30 - 19.30 Uhr

Spinning

"Glocknerkönig"

19.30 - 21.00

SAMSTAG

HOT IRON™

14.30 - 15.30

Spinning

Long Distance

15.30 - 17.00



SONNTAG

Spinning

10.30 - 11.30



Outdoor - Aktivitäten

Spinning

17.00 - 18.00

Kostenlose Kinderbetreuung • **ab 6 Uhr geöffnet** • **Biosauna** • **Vibrationstraining**
Keine Vertragsbindung • **Monatskarten** • **10er Karten** • **Einzeltraining**