

Ringstraße 29, 4600 Wels

www.fitimhof.at

0650/6709 800

Kursplan Herbst 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	7:30-8:30 Personal Training	8:00-9:00 Personal Training		8:30-9:30 Power-Pilates
				9:45-10:45 Pilates Ü55
Effektives und persönliches Training in Kleingruppen bis max. 9 Personen in hellem modernen Trainingsraum, mit abwechslungsreichen Kleingeräten				
				SAMSTAG
17:15-18:15 Firmenkurs	17:00-18:00 Powerzirkel	16:30-17:30 Firmenkurs	17:15-18:15 Firmenkurs	9:15-10:15 Pilates & More Sa. 29.9.
18:30-19:30 Pilates	18:15-19:15 Pilates	18:00-19:00 Rückenfit	18:30-19:30 6x Faszien & Dehnen 4., 11., 18., 25.10., 8., 15.11.	9:15-10:15 Pilates & More Sa. 20.10.
	19:30-20:30 Rückenfit	19:15-20:00 8x Qi Gong 26.9. bis 14.11.		