



AEROBICPLAN Winter 2016

gültig ab 1. Februar 2016



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
18:00 Uhr			Rückenfit <i>mit Josi</i> ab 4.11.2015 Mobilisation, Kräftigung und Dehnen der Rumpfmuskulatur	
19:00 Uhr	Zumba Für Anfänger <i>mit Triin</i> Ausdauertraining zu schwungvoller Musik	Smovey <i>mit Susanne</i> <u>Ab sofort: KEINE Leihgebühr</u> Kraft und Ausdauertraining mit Schwungmasse	Rückenfit <i>mit Josi</i> Mobilisation, Kräftigung und Dehnen der Rumpfmuskulatur	Fasciales Training <i>mit Diana</i> Fördert das Zusammenspiel von Kraft, Flexibilität und Schwung
20:00 Uhr		Step & Workout <i>mit Jasmine</i> Ausdauertraining am Stepboard		Power Intervall <i>mit Diana</i> Kraft- und Ausdauertraining

Keine Voranmeldung und keine Vorkenntnisse nötig!

Preis pro Einheit € 5.-

Einheit inkl. Sauna € 10.- / Semesterkarte (Aerobic) inkl. Sauna € 239.-

Kombikarte: Fitness Studio + Aerobic € 359.- (1.Okt2015-30.April 2016)

Information unter Tel.: 03684-6066

www.club-sportunion.at