

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

Fitnessclub Vital  
 Am Gewerbepark 2  
 9431 St. Stefan  
 00434352 307180  
 info@club-vital.at



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
08:30 - 09:00 Bauch	08:30 - 09:30 Pilates	08:30 - 09:00 Bauch	17:00 - 18:00 Zumba&Work	08:30 - 09:30 Bodystyling		
09:00 - 10:00 Body-Workout	09:30 - 10:00 Blackroll	09:00 - 10:00 Golden Step	18:00 - 19:00 Body & Soul	16:30 - 17:00 Bauch		
16:30 - 17:00 Bauch	17:30 - 18:00 Bauch	17:00 - 17:30 Bauch	19:00 - 19:30 BUTT	17:00 - 18:00 Body-Workout		
17:00 - 18:00 Bodystyling	18:00 - 19:00 Steppen&Formen	17:30 - 18:00 HIIT	19:30 - 20:30 Bauch, Beine, Po	18:30 - 19:30 Pilates		
18:00 - 19:00 Step		18:30 - 19:30 Bodystyling		19:30 - 20:00 Blackroll		
19:00 - 19:30 Bauch		19:30 - 20:30 Pilates				
19:30 - 20:30 Body-Workout						

■ Ausdauer    
 ■ Figur    
 ■ Gesundheit

Stand: 11.12.2017