

STAY IN MOTION

| Personal Training | Ernährungscoaching | Groupfitness Training
by Jessi Burmeister

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
balance Medical Jork	balance Sports Steinkirchen		balance Medical Jork
9.00 - 9.45 Yoga	9.00 - 10.00 Workout & Stretch		9.00 - 9.45 Reha - Sport**
9.45 - 10.30 Rücken & Bauch	10.00 - 10.45 Reha - Sport**		9.45 - 10.30 Reha - Sport**
10.45 - 11.30 Reha - Sport**			
		balance Medical Jork	balance Sports Steinkirchen
		16.00 - 16.45 Reha - Sport**	11.15 - 12.00 Reha - Sport**
17.15 - 18.00 Reha - Sport**	17.00 - 17.45 Reha - Sport**	16.45 - 17.30 Reha - Sport**	
18.00 - 18.45 Reha - Sport**	18.00 - 19.00 Body Complete Workout	17.30 - 18.15 Rücken & Bauch	17.45 - 18.15 Bauch intensiv
18.45 - 19.45 Zumba®	19.00 - 20.00 Zumba®	18.15 - 19.15 Jumping Fitness*	18.15 - 19.15 Jumping Fitness*
19.45 - 20.45 Yoga		19.15 - 20.00 Reha - Sport**	19.20 - 20.05 Rücken

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Gültig ab: 15.05.2019

* Jumping Fitness: Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung im jeweiligen Studio.

** Reha - Sport: Teilnahme nur mit entsprechender Verordnung.