



gültig ab 5.11.2018

# GRUPPENFITNESSPLAN

## Herbst/Winter 2018/19

Änderungen vorbehalten.  
Stunden finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt.

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
	Saal	Fläche	Fläche	Saal	Fläche	Fläche	Saal	Fläche	Fläche	Saal	Fläche	Fläche	Saal	Fläche	Fläche	Saal	Fläche	Fläche	Saal	Fläche	Fläche
06:00			Spartan Workout																		
06:30																					
07:00																					
07:30																					
08:00		Silent Cycling																			
08:30																					
09:00			Leenax Einfach fit																		
09:30	Wirbel X	Surprise																			
10:00	Faszien	Kinesis																			
10:30		Bauch																			
11:00	INJOY Golf Training																				
16:00																					
16:30																					
17:00			Leenax leg explo																		
17:30	Bauch																				
18:00																					
18:30	Total Body Workout 18:00-19:15																				
19:00																					
19:30	YOGA 19:00-20:30																				
20:00	Energetik Lounge 1. Stock																				
20:30																					

KURS BUCHEN VIA APP



Triesterstraße 391, 8055 Graz | Tel: +43 316 244 144  
grazsued@injoy-fitness.at | www.injoyfitness.at

Mo - Fr  
Sa, So & Ft

05:45 - 22:00 Uhr  
09:00 - 20:00 Uhr



