

GROUPFITNESSPLAN

TRIBSCHEN TRAINING

Lucern

1. Oktober 2019 bis 31. Mai 2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
06.15	Yoga			Intervall & Core		
08.00		Bodytoning				
09.00	Pilates	Yoga		Bodytoning		
09.15						TRX
10.15						Spinning
12.05		RoXX				
12.10	H.A.R.D.-Core (30 Min)				Power-Pump	
12.15			Spinning			
14.00					T-Bow Pilates	
17.40	Power-Pump	TRX	Power-Pump	Yoga		
18.45	Spinning	Zumba				
18.50				RoXX		

NEU
Donners-
tags!

Ab 1. Oktober 2019
Freie Zeiten buchbar für
alle **T-ENERGY** Kurse!
(Online-Anmeldung oder Tel. 041 360 01 22)

