

Kursprogramm mit Vorbehalt

START:

Einstieg jederzeit möglich!

Keine Kurse an Feiertagen!



Montag	Trainingsaufsicht 14.00 - 18:00	17:00 - 18:00 Beweg dich/GKK (Anmeldung GKK)	18:00 - 19:00 Kraft-Ausdauer Thomas (ab 7.1.19)	19:00 - 20:30 SPINNING/Stefan (Anmeldung FSB)	
Dienstag	Trainingsaufsicht 10:00 - 13:00	09:00 - 10:00 Yoga/Margit	15 - 16 Bewegung f. Kinder (7-10 J.) 16 - 17 Bewegung f. Kinder (10-13 J.)	18:00 - 19:00 Yoga/Margit	19:15 - 20:15 Pilates/Monika
Mittwoch	Trainingsaufsicht 14:00 - 18:00	9:30 - 10:30 Qi Gong € 5,- 10:30 - 11:00 Rückenfit € 3,- Qi Gong + Rückenfit/Nadine € 8,-	17:30 - 18:30 Bauch/Beine/Po Thomas	18:30 - 19:00 Zirkeltraining Thomas	
Donnerstag	keine Trainingsaufsicht	19:00 - 20:00 Powerstretch/Saisonfit/Margit			
Freitag	Trainingsaufsicht 14:00 - 18:00	9:00 bis 10:00 ab 22.2.19 Fit mit Baby/Nicole (Anmeldung VHS Hof)	10:10 bis 11:10 ab 22.2.19 Bodyfit/Nicole (Anmeldung VHS Hof)	17:30 - 18:30 Beweg dich/GKK (Anmeldung GKK)	

Preise

1 Einheit pro Kurs	12,00 €
10er Block Kurs	100,00 €
10er Block Bewegung f. Kinder € 40,- Geschwisterrabatt € 60,-	40,00 / 60,00 €

Für unsere Fitness-Abonnenten sind ALLE KURSE inkludiert/frei AUSGENOMMEN VHS- und + GKK-Kurs!

Ab 22.2.2019 Fit mit Baby 9 bis 10 Uhr + Bodystyling am Freitag 10 bis 11 Uhr

INFOS & Anmeldungen VHS Hof Fr. Forsthuber: 0662 / 876151-760

Jänner 2019 Folgekurs "Beweg dich" - Neueinstieg möglich!

INFOS & Anmeldungen GKK Fr. Malzer: 0662 / 0676 5807507

FITNESSSTUDIO:

Zu den Trainingsaufsicht-Zeiten können Sie sich gerne an das Team Leberbauer / Galerie Fitnessstudio wenden!

