WIR BEWEGEN TIROL
GROUP FITNESS

ATHLETIC ZONE 24/7

GROUP FITNESS PLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
G'sund & Fit 09:00 – 10:00 Elke K1	**Athletic Performance** 09:00 – 10:00 Elke AZ	**Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern** 09:00 - 10:00 Elke K1		**Yin Yoga** 08:45 - 09:45 Petra K2	**Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schulter** 09:00 - 10:00 Stefan K1	
		JUMPING Fitness Easy 10:15 – 11:15 Petra K1		**JUMPING Fitness Easy** 10:00 – 11:00 Petra K1	**JUMPING Fitness** 10:15 - 11:15 Stefan K1	**Kraft- & Ausdauerzirkel** 10:15 - 11:15 David K1
	JUMPING Fitness Easy 16:15 - 17:15 NEU! Melly K1	**Bauch, Beine, Po Easy** 15:45 - 16:45 Andrea K2				
JUMPING Fitness Easy 16:15 - 17:15 Petra K1	**Pilates** 17:30 - 18:30 Johanna K1	**JUMPING Fitness Kids** 16:00 - 16:45 Michi K1	**JUMPING Fitness Easy** 16:30 - 17:30 Marco K1	**CROSS Athletics** 16:45 - 17:45 David AZ		
Kraft- & Ausdauerzirkel 17:30 - 18:30 Marco K1	**Yin Yoga** 17:30 - 18:30 Andrea K2	**Fascial Fit & Stretch** 17:00 – 18:00 Marco K1				
Pilates 17:30 - 18:30 Petra K2	**Athletic Hyrox** 17:30 – 18:30 Marco AZ	**Bauch, Beine, Po** 17:00 - 18:00 Susi K2	**Bauch, Beine, Po** 17:45 - 18:45 Andrea K1			
Athletic Performance 17:30 - 18:30 Stefan AZ	**JUMPING Fitness** 18:45 - 19:45 Andrea K1	**JUMPING Fitness** 18:15 - 19:15 Marco K1	**Athletic Hyrox** 17:45 – 18:45 Marco AZ			
JUMPING Fitness 18:45 - 19:45 Stefan K1	**Bauch, Beine, Po Spezial** 18:45 - 19:45 Marco K2	**H.I.I.T & Stretch** 18:15 – 19:15 Christoph K2	**Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern** 19:00 - 20:00 Christoph K1			
Athletic Performance 18:45 – 19:45 Marco AZ	**CROSS Athletics** 18:45 – 19:45 NEU! David AZ	**Athletic Performance** 18:15 – 19:15 David AZ	**Athletic Zirkel** 19:00 - 20:00 NEU! Natalie AZ			
Bauch, Beine, Po Spezial 18:45 - 19:45 Natalie K2		**JUMPING Fitness** 19:30 - 20:30 Natalie K1				
		M.A.X. 19:30 - 20:30 Christoph K2				

K1 *Kursraum 1* K2 *Kursraum 2* AZ *Athletic Zone (im EG)*

WIR BEWEGEN TIROL
GROUP FITNESS STUDIO / PHYSIOTHERAPIE
Austraße 24, 6063 Rum / Innsbruck Ost

Tel.: +43 664 36 11807
www.wir-bewegen-tirol.at
marco@wir-bewegen-tirol.at