

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 11:00 Baby- und Kinderbetr.		08:30 - 11:00 Baby- und Kinderbetr.		08:30 - 11:00 Baby- und Kinderbetr.	
9:00 - 9:55 Pilates Birgit	9:30-10:30 Yoga Maria	9:00 - 9:55 Spinning Birgit		9:00 - 09:40 Bodypower Tanja	
9:30 - 9:55 Rückenfit Tanja NEU!!	Spinn.raum	9:15 - 9:55 Zumba Sarah		9:45 - 10:40 Zumba Sarah	
10:00 - 10:25 Rückenfit Tanja		10:00 - 10:25 Rückenfit Tanja			

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18:00 - 18:55 Step Emotion Birgit	18:30 - 18:55 Maxx F Tanja	18:00 - 18:55 Yoga Maria	17:30 - 18:25 Zumba II Sarah		10:00 - 10:55 Cool Iron Denia
19:00 - 19:55 Fatburner Birgit	19:00 - 19:55 Zumba Sarah	19:10 - 20:10 Cool Iron Sabine	18:30 - 18:55 Step I Tanja	18:00 - 19:15 Pilates Birgit	
20:00 - 20:30 Bauch Attacke Michael			19:00 - 19:25 Rückenfit Tanja		
			19:30 - 19:55 Bauch Attacke Michael		

Rot = Ausdauer
Blau = Rücken
Grün = Kräftigung
Gelb = Spezial

I = Einsteiger
II = Mittelstufe
III = Fortgeschritten

18:30 - 19:25
Spinning
Birgit

Öffnungszeiten	
Mo., Mi; Fr,:	08:30 - 21:30 Uhr
Di:	08:30 - 12:00 u. 16:00 - 21:30 Uhr
Do:	16:00 - 21:30
Sa.:	15:00 - 20:00 Uhr
So.:	09:30 - 17:00 Uhr
Feiertag:	geschlossen
Baby/Kinderbetr.:	Mo, Mi u. Fr. 08:30 - 11 Uhr
Sauna:	20 Min. nach Anmeldung!
Infrarotkabine:	immer in der Öffnungszeit

www.injoy-ried.at

Gymnastik- und Gruppentrainingsplan

Ab 16. April 2012

