

Öffnungszeiten täglich von 04:00-24:00

**Betreuungszeiten: MO und FR: 09:00-21:00 / DI,MI,DO: 09:00-12:00**

**und 16:00-21:00 / SA: 09:00-13:00**

Energy Fitness Amstetten CITY: **07472/64456**



**AEROBIC SAAL**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30- 10:00	9:30 – 10:20 Uhr <b>Willi Zirkel</b>	9:30 – 10:20 Uhr <b>Koordinations- training</b>	9:30 – 10:20 Uhr <b>Rückenfit</b>	9:30 – 10:20 Uhr <b>Stretching</b>	9:30 – 10:20 Uhr <b>Rückenfit</b>	10:00 – 10:50 Uhr <b>Susi Zirkel</b>
10:00-10:30						
10:30-11:00		10:30 – 11:20 Uhr <i>sanftes, achtsames</i> <b>Yoga</b>	10:30 – 11:20 Uhr <b>50+ Gruppen- radfahren</b>			9.30- 10:20 Uhr <b>Legenden -Zirkel</b>
11:00-11:30						
16:00-16:30		16:00 – 16:50 Uhr <b>Susi Zirkel</b>				
16:30-17:00				leicht ● mittel ● intensiv ●		
17:00-17:30						
17:30-18:00		17:30 – 18:20 Uhr <b>Zumba</b>	17:30 – 18:20 Uhr <b>Willi Zirkel</b>			
18:00-18:30	18:00 – 18:50 Uhr <b>HIT BBP</b>			18:00 – 18:50 Uhr <b>High Intesiv Body Zirkel</b>		
18:30-19:00		18:30 – 19.20 Uhr <b>Susi Zirkel</b>	18:30 – 19:20 Uhr <b>Zumba</b>	18:30 – 19:20 Uhr <b>Bodyshape Zone</b>		
19:00-19:30				19:00 – 19:50 Uhr geschmeidiges kraftvolles <b>Yoga</b>		
19:30-20:00	19:30 – 20:20 Uhr <b>Pole Dance</b>			19:30 – 20:20 Uhr <b>Fatburn Zone</b>		
20:00-20:30						