

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 Willi Zirkel	9:30 – 10:20 Uhr Koordinations- training	9:30 – 10:20 Uhr Rückenfit	9:30 – 10:20 Uhr Stretching	9:30 – 10:20 Uhr Rückenfit	9.30- 10:20 Uhr Susi Crossfit
10:00-10:30						
10:30-11:00		10:30 – 11:20 Uhr sanftes, achtsames Yoga	10:30 – 11:20 Uhr 50+ Gruppen- radfahren		10:30 – 11:20 Uhr Aerobic	10.30- 11:20 Uhr Legenden- Zirkel
11:00-11:30						
16:00-16:30		16:00 – 16:50 Uhr Susi Zirkel				
16:30-17:00				leicht ● mittel ● intensiv ●		
17:00-17:30						
17:30-18:00		17:30 – 18:20 Uhr Zumba	17:30 – 18:20 Uhr Willi Zirkel			
18:00-18:30	18:00 – 18:50 Uhr HIT BBP			18:00 – 18:50 Uhr Functional Training	18:00 – 18:50 Uhr High Intesiv Body Zirkel	18:00 – 18:50 Uhr Pole Dance
18:30-19:00		18:30 – 19:20 Uhr Zumba				
19:00-19:30					19:00 – 19:50 Uhr geschmeidiges kraftvolles Yoga	
19:30-20:00	19:30 – 20:20 Uhr Pole Dance		19:00 – 19:50 Uhr Fitness Jumping*			
20:00-20:30			<i>*mit Voranmeldung</i>			