

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	Crossfit Susi 10:20 Uhr 9:30- 10:00 - 10:50 Uhr 10:00 Zirkel - 10:50 Uhr 10:00 Legenden- Zirkel
10:00-10:30						
10:30-11:00		10:30 – 11:20 Uhr Pilates	10:30 – 11:20 Uhr Aerobic			
11:00-11:30						
16:00-16:30		16:00 – 16:50 Uhr Susi Zirkel				
16:30-17:00						
17:00-17:30						
17:30-18:00			17:30 – 18:20 Uhr Willi Zirkel		17:30 – 18:50 Uhr Aroma Yoga	
18:00-18:30		18:00 – 18:50 Uhr HIT BBP		18.00-18.50 Uhr Yoga		
18:30-19:00	18:30 – 19.20 Uhr Susi Zirkel	18:00 – 19:20 Uhr Zumba				intensiv ● mittel ● leicht ●
19:00-19:30						
19:30-20:00		19:00 – 20:20 Uhr Pole Dance	19.00 - 19:50 Uhr Legenden- Zirkel			
20:00-20:20						