

Frühjahrsprogramm 2009 gültig von 12. Jänner 2009 bis 18. Mai 2009 (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Uhrzeit	Gymnastiksaal				
17:00 - 17:30	Kinderturnen ab 6 Jahren 17.00 - 18.00				
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00	Pilates 18.30 - 19.30			Pilates 18.30 - 19.30	
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00	Aerobic 20.00 - 21.00			Vital 50+ 19.30 - 20.30	
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					

Wichtige Information

* Achte auf bequeme und atmungsaktive Bekleidung sowie feste Hallen- bzw. Aerobic-Schuhe.

* Das Aufwärmen und das abschließende Dehnen sind wichtige Bestandteile jeder Trainingseinheit.

* Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, reichlich Trinken.

Viel Spaß
wünscht Dir Dein
TEAM