

NEU ab
01.10.2020

Gruppentrainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Workout Caroline I-II	9.00 – 10.00 Faszien Pilates Renate II	9.00 – 10.00 BodyArt Flow Caroline I-II	09.00 – 10.00 Sanftes Workout Kassandra I	08.30 – 10.00 Yoga Alena II
10.00 – 11.00 Body Art Caroline für alle	10.00 – 11.00 BBP - Rücken Renate I	10.00 – 11.00 B.M.W (Bauch-muss-weg) Caroline I	10.00 – 11.00 Wirbelsäule & Gelenke Kassandra I	10.00 – 11.00 Yoga Einsteiger Alena I
11.00 – 12.00 Qi-Gong Caroline für alle				
15.30 – 16.45 sanftes Yoga Alena für alle				17.00 – 18.00 Wirbelsäule Faszien Kassandra I-II
18.00 – 19.00 Toning Ecaterina I-II	18.00 – 19.15 Body Styling Marion II	18.00 – 18.45 Ganzkörpertraining Kassandra I-II	17.30 – 19.00 Yoga Alena I-II	18.00 – 19.00 Kraftausdauer Workout Kassandra II-III
19.00 – 20.00 Wirbelsäule Ecaterina I-II	19.15 – 19.30 Bauch Intensiv Marion II	18.45 – 19.30 Tiefenmuskulatur & Beweglichkeit Kassandra I-II	19.00 – 19.30 Yin-Yoga Alena für alle	19.15 – 20.15 Qi-Gong Gisela für alle
🏰 20.05 – 20.45 HIT-Training Ecaterina I-II	19.30 – 20.00 Stretching Marion für alle			

Unsere Öffnungszeiten

Mo	08.00 – 21.00 Uhr
Di	08.00 – 21.00 Uhr
Mi	07.30 – 21.00 Uhr
Do	08.00 – 21.00 Uhr
Fr	07.30 – 21.00 Uhr
Sa	14.00 – 19.00 Uhr
So	09.00 – 15.00 Uhr
Feiertag	09.00 – 15.00 Uhr

Life Competence Gesundheitsclub
Rosemarie Döllinger
Midgardstraße 8a • 82327 Tutzing

Tel.: (081 58) 36 22

Fax: (081 58) 36 93

info@life-competence.info

www.life-competence.info