

Gruppentrainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Workout Caroline I-II		9.00 – 10.00 Workout Caroline I-II		09.00 - 10.00 Hot Iron Elise für alle
10.00 – 11.00 Faszien-Pilati Caroline I	10.00 – 11.00 Yoga Alena II	10.00 – 11.00 Yoga Caroline I		10.00 – 11.00 Rückenfit Elise I
11.00 – 12.00 Qi-Gong Caroline für alle	11.00 - 12.00 Yoga Alena I			
				17.00 – 18.00 Wirbelsäule Vertret. I-II
17.30 – 19.00 Sanftes Yoga Alena für alle	18.00 – 19.00 HOT IRON® Elise I-II	18.00 – 19.00 Weg mit dem Speck Kathrin für alle	18.00 – 19.30 Yoga Alena I-II	18.00 – 19.00 Kraftausdauer Workout Vertret. II-III
19.00–20.00 Rücken Aktiv Elise für alle	19.00 – 19.30 Rumpfttraining Elise I-II			19.15 – 20.15 Qi-Gong Gisela für alle
	19.30 – 20.00 Stretching Elise für alle			

Unsere Öffnungszeiten

Mo	08.00 – 21.00 Uhr
Di	08.00 – 21.00 Uhr
Mi	08.00 – 21.00 Uhr
Do	08.00 – 21.00 Uhr
Fr	08.00 – 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