

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 09:00	PILATES Zuzana						
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00	XCO SHAPE Zuzana	FLOW YOGA Tanja	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK Hannes	PILATES Irene		ZUMBA Nici	YOGA Renate
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK Hannes	STEP Tanja		RÜCKEN FIT Gerald	BAUCH BEINE PO Michi	STRONG NATION Nici	SURPRISE Team GC
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00	Betreute Einheiten* für Mitglieder:						
14:00 - 15:00	→ Montag: 10 - 11 Uhr: let´s milon / milon Zone						
16:00 - 17:00	→ Montag: 19 - 19 ³⁰ Uhr: Bauch / Treffpunkt: Trainerpoint						
17:00 - 17:30	→ Dienstag: 19 - 19 ³⁰ Uhr: Funktionales Training / Treffpunkt: Trainerpoint						
17:30 - 18:00	→ Mittwoch: 10 - 11 Uhr: let´s milon / milon Zone						
	→ Mittwoch: 19 - 19 ³⁰ Uhr: Beine & Po / Treffpunkt: Trainerpoint						
	→ Donnerstag: 17 - 18 Uhr: let´s milon / milon Zone						
	→ Donnerstag: 18 ³⁰ - 19 Uhr: Wirbelsäule / Treffpunkt: Trainerpoint						
					BAUCH BEINE PO Karin		
18:00 - 18:30	BAUCH BEINE PO Michi	STRONG NATION Nici	BAUCH BEINE PO Michi	YOGA & STRETCH Zuzana			
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	BOX CONDITION Michi	ZUMBA Nici	STEP & TONE Michi				
19:30 - 20:00				INDOOR CYCLING Zuzana			
20:00 - 20:30	INDOOR CYCLING Gerald						
20:30 - 21:00							

HYBRID EINHEITEN

Diese Einheiten finden LIVE in unserem Turnsaal statt und werden gleichzeitig online übertragen.





Brigitte Scheidl Ges.m.b.H.
Fit&Vitalclub Gitti-City
Tullner Straße 41
2000 Stockerau
Tel.: 02266/65191
0664/20 65191
fit@gitti-city.com
www.gitti-city.com

Betreute Einheiten:

Ziel dieser Einheiten ist Dir eine Vielfalt an Übungen zu zeigen, um Dein Training attraktiv und abwechslungsreich selbst gestalten zu können. Die Qualität Deines Trainings und die Reize die Du setzt sind maßgeblich für deinen Trainingserfolg und deine nachhaltige Trainingsmotivation verantwortlich. Lass ´Dir Neues zeigen, Dich von unseren Trainer*innen motivieren und stelle Deine Fragen zu Deinem Trainingsplan oder einzelnen Übungen.

*"Kümmere dich um deinen Körper.
Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast."*



Nähere Informationen sowie aktuelle Änderungen und Vertretungen findest Du auf:



www.gitti-city.com



GROUP FITNESS



BEWEGUNGSPLAN

gültig ab 13. September 2021

