

SOMMER 2018

7. Mai bis 7. Oktober 2018

 **MOTO**
get in. work out.
move-together.at

Stundenplan

MONTAG

8.00 > 50'

TRX®

Anmeldung

17.00 > 30'

TRX®

BEGINNER

Anmeldung

17.30 > 80'

TAEBO®

FIGHT

WORKOUT

an geraden

Wochen!

17.30 > 80'

OUTDOOR

WORKOUT

an ungeraden

Wochen!

19.00 > 50'

TRX®

Anmeldung

20.00 > 55'

CYCLING

Anmeldung

DIENSTAG

17.30 > 50'

TRX®

Anmeldung

18.30 > 50'
BAUCHBEINPO

19.30 > 50'

ZUMBA®

MITTWOCH

17.30 > 50'

LANGHANTEL

TRAINING

18.30 > 30'

M.A.X.®

WORKOUT

XPRESS

19.00 > 30'

TRX®

RÜCKEN

Anmeldung

19.30 > 55'

STRONG

by Zumba®

DONNERSTAG

18.00 > 50'

PILOXING®

19.00 > 50'

PILOXING®

KNOCKOUT

20.00 > 50'

TRX® YOGA

Anmeldung

FREITAG

8.30 > 50'

BODYWORK

Anmeldung

15.00 >

MOUNTAIN

BIKEN

17.00 > 50'

LANGHANTEL

TRAINING

18.00 > 55'

CYCLING

Anmeldung

SAMSTAG

10.00 >

RENNRAD

AUSFAHRT

am 23. Juni

28. Juli

4. August

15. September

Anmeldung

CYCLING Mindestteilnehmeranzahl: 3 Personen

An Feiertagen finden keine Einheiten statt!

Europaplatz – Linzer Straße 51 > 3100 St. Pölten

www.move-together.at

Bitte beachte die Anmeldepflicht bei gekennzeichneten Einheiten:

SMS an 0676 505 30 82

Trainingsschwerpunkte

TRX® (RÜCKEN / YOGA)

TAEBO® FIGHT WORKOUT






OUTDOOR WORKOUT

PILOXING® KNOCKOUT

BAUCHBEINPO

LANGHANTEL TRAINING

M.A.X.® WORKOUTXPRESS

					
TRX® (RÜCKEN / YOGA)	✓		✓	✓	
TAEBO® FIGHT WORKOUT		✓	✓	✓	✓
OUTDOOR WORKOUT	✓	✓	✓	✓	✓
PILOXING® KNOCKOUT	✓	✓	✓	✓	✓
BAUCHBEINPO	✓		✓	✓	
LANGHANTEL TRAINING	✓			✓	
M.A.X.® WORKOUTXPRESS	✓	✓	✓	✓	✓

PILOXING®

BODYWORK

CYCLING

RENNRAD AUSFAHRT

MOUNTAINBIKEN

ZUMBA®

STRONG BY ZUMBA®

					
PILOXING®		✓	✓	✓	✓
BODYWORK	✓		✓	✓	
CYCLING		✓			
RENNRAD AUSFAHRT		✓			
MOUNTAINBIKEN		✓			
ZUMBA®			✓	✓	
STRONG BY ZUMBA®	✓	✓	✓	✓	✓

VORMITTAGS-EINHEITEN

bitte am Vortag bis 19:00 Uhr reservieren. Vormittags-Einheiten finden ab 3 Personen statt!

ABEND-EINHEITEN

bitte ausnahmslos am jeweiligen Tag von 9:00 bis 12:00 Uhr reservieren!



Wie melde ich mich an? **SMS an 0676 505 30 82**

Bei allen Gruppenkursen wirst du von einem qualifizierten und speziell auf das Kursformat ausgebildeten Trainer angeleitet.
Hanna Putz und ihr Team freuen sich auf dich!