

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Home of Balance

Messestraße 1

6850 Dornbirn

+43 5572 3 888 60

rezeption@homeofbalance.at



Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
08:30 - 09:25 Gesunder Rücken	07:30 - 08:25 Zumba®	06:15 - 07:15 FT Mobility	08:30 - 09:25 Gesunder Rücken	06:15 - 07:15 FT Movement	09:15 - 10:40 Hatha Yoga	
09:00 - 10:00 FT Movement	08:30 - 09:25 Body Forming	08:15 - 09:40 Hatha Yoga	09:00 - 10:00 FT Strength	08:30 - 09:55 Hatha Yoga	10:00 - 11:00 FT Burn	
09:30 - 10:25 Step/Bauch Beine Po..	09:00 - 10:00 FT Burn	09:00 - 10:00 FT Mobility	09:30 - 10:25 Pilates Flow	09:00 - 10:00 FT Burn	10:45 - 12:10 Hatha Yoga	
12:15 - 13:10 Maximum Pump	09:30 - 10:25 Yogilates	09:45 - 10:40 Smovey	09:45 - 10:40 Aqua Fit	10:00 - 10:55 Body Forming		
17:30 - 18:25 Pilates	13:30 - 14:30 FT Mobility	17:30 - 18:25 Maximum Pump	17:30 - 18:25 Zumbastrong®	11:00 - 11:55 Gesunder Rücken		
18:00 - 19:00 FT Burn	17:00 - 18:10 Vinyasa Yoga	18:00 - 19:00 FT Strength	18:00 - 19:00 FT Burn	17:00 - 17:55 Zumba®		
18:30 - 19:25 Piloxing	18:00 - 18:55 Aqua Fit	18:30 - 19:25 Gesunder Rücken	18:30 - 19:25 Pilates	18:00 - 18:55 Bodyforming Workout		
18:30 - 19:15 Schwimmtraining (An..	18:00 - 19:00 FT Mobility	19:00 - 20:00 FT Burn	19:00 - 20:00 FT Strength	18:00 - 19:00 FT Movement		
19:00 - 20:00 FT Strength	18:15 - 18:30 Bauch Workout	19:30 - 20:25 Spinning	19:30 - 20:55 Yoga	19:00 - 20:00 FT Mobility		

Ausdauer	FT Burn	FT Mobility	FT Movement
FT Strength	Kräftigung, Form...	Körper und Geist...	Pool
Rücken	Tanz und Choreog...		

Stand: 17.10.2017

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Home of Balance



Messestraße 1
6850 Dornbirn

+43 5572 3 888 60
rezeption@homeofbalance.at

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
<p>19:15 - 20:00 Schwimmtraining (Fo.)</p> <p>19:30 - 20:55 Hatha Yoga</p>	<p>18:30 - 19:25 Bodyforming Workout</p> <p>19:00 - 20:00 FT Movement</p> <p>19:30 - 20:25 Spinning</p>					

- Ausdauer
- FT Strenght
- Rücken
- FT Burn
- Kräftigung, Form...
- Tanz und Choreog...
- FT Mobility
- Körper und Geist...
- FT Movement
- Pool

Stand: 17.10.2017