

Kursplan: FT - Club

17.12.2018 - 23.12.2018

Home of Balance
Messestraße 1
6850 Dornbirn



+43 5572 3 888 60
rezeption@homeofbalance.at

Montag 17.12.2018	Dienstag 18.12.2018	Mittwoch 19.12.2018	Donnerstag 20.12.2018	Freitag 21.12.2018	Samstag 22.12.2018	Sonntag 23.12.2018
08:00 - 09:00 FT Movement	09:00 - 10:00 FT Burn	06:15 - 07:15 FT Mobility	09:00 - 10:00 FT Strength	06:15 - 07:15 FT Burn	10:00 - 11:00 FT Burn	10:00 - 11:00 FT Burn
18:00 - 19:00 FT Burn	14:00 - 15:00 FT Mobility	09:00 - 10:00 FT Mobility	18:00 - 19:00 FT Strength	09:00 - 10:00 FT Mobility		
19:00 - 20:00 FT Movement	18:00 - 19:00 FT Mobility	18:00 - 19:00 FT Movement		18:00 - 19:00 FT Movement		
	19:00 - 20:00 FT Strength	19:00 - 20:00 FT Burn				

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

Stand: 18.12.2018