

# Twins Gruppenfitnessplan

gültig ab 12. September 2011

## Saal 1

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONN- UND FEIERTAG	
8.15	BODYPUMP <sup>A</sup>			8.15	BODY BALANCE <sup>A</sup>			8.15	BODYPUMP <sup>A</sup>				
9.30		9.00	BODYSTYLING <sup>A</sup>	9.30		9.00	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK <sup>A</sup>	9.30		9.15	AEROBIC-CLASSIC <sup>A</sup>		
9.30	BODY BALANCE <sup>A</sup>	10.00		9.30	BODYPUMP <sup>A</sup>	10.00		9.30	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK <sup>A</sup>	10.15	BAUCHKILLER <sup>A</sup>	9.30	BAUCH - BEINE - PO <sup>A</sup>
10.45		10.00	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK <sup>A</sup>	10.45		10.00	BAUCH - BEINE - PO <sup>A</sup>	10.30		10.15		10.30	
10.45	FIT UND VITAL <sup>A</sup>	11.00				11.00				10.45	BODY BALANCE <sup>A</sup>		
11.45										12.00			
17.00	STEP & TONE <sup>A</sup>	17.00	BODYPUMP <sup>A</sup>	17.30	BODYSTYLING <sup>A</sup>	18.00	BODY BALANCE <sup>A</sup>	17.30		17.30	BODYWORKOUT <sup>A</sup>	17.30	BODYPUMP <sup>A</sup>
18.00	BAUCH - BEINE - PO <sup>A</sup>	18.15		18.30		18.00		18.30		18.45		18.45	
18.00		18.30	BAUCH - BEINE - PO <sup>A</sup>	18.30	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK <sup>A</sup>	19.15	BODY BALANCE <sup>A</sup>	18.30	BODYPUMP <sup>A</sup>				
19.00	BAUCH - BEINE - PO <sup>A</sup>	19.30		19.30	BAUCHKILLER <sup>A</sup>	19.30	BODYSTYLING <sup>A</sup>	19.45					
19.00	PILATES <sup>A</sup>	19.30	BODY BALANCE <sup>A</sup>			20.30							
20.00		20.45											
20.00	BODYPUMP <sup>A</sup>												
21.15													

## Saal 2

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
9.15	BAUCH - BEINE - PO <sup>A</sup>			9.00	AEROBIC-CLASSIC <sup>A</sup>			9.15	KICK + BOX <sup>A</sup>
10.15		11.00	EASYLINE <sup>A</sup>	10.00	BAUCHKILLER <sup>A</sup>	10.00	EASYLINE <sup>A</sup>	10.15	
17.30	BAUCHKILLER <sup>A</sup>	17.30	AEROBIC-CLASSIC <sup>F</sup>	17.30	KICK + BOX <sup>A</sup>	17.30	AEROBIC CLASSIC <sup>A</sup>	10.30	EASYLINE <sup>A</sup>
18.00	AEROBIC-CLASSIC <sup>F</sup>	18.30		18.30		18.30			
19.00		18.30	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK <sup>A</sup>	18.30	EASY DANCE <sup>A</sup>	18.30	STEP BY STEP <sup>A</sup>		
19.00	STEP <sup>F</sup>	19.30		19.30		19.30			
20.00				19.30	EASYLINE <sup>A</sup>				

Beachten Sie bitte das Gruppenfitnesslexikon auf der Rückseite

- Power
- Special
- Kräftigung
- Herz-Kreislauf
- Kraft-Ausdauer
- <sup>A</sup> = für Alle
- <sup>F</sup> = Fortgeschrittene

Dauer der Einheiten: 25 Minuten, 50 Minuten, 75 Minuten



Weltweit standardisiertes und lizenziertes Trainingskonzept!

## Saal 3

Die Kurszeiten entnehmen Sie bitte dem RPM-Indoorcycling Plan!

Öffnungszeiten:  
 Montag bis Freitag: 7.00 - 22.00 Uhr  
 Samstag, Sonn- u- Feiertag: 9.00 - 20.00 Uhr  
 Lauzilgasse 21 8020 Graz  
 Tel.: 0316/ 26 14 14 - 0 Fax.: 0316/ 26 14 14 - 66

