



## Kursplan gültig ab 31. Mai 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		08.00 - 09.00 L ★				
08.30 - 09.30 L ★		<b>Spinning</b>		09.00 - 10.00 M ★★		
<b>feelYoung</b>				<b>powerYoga</b>		
	09.30 - 10.30 L ★		09.30 - 10.30 L ★			
	<b>fasziLates</b>		<b>gesunderRücken</b>			
18.00 - 19.00 L ★★	18.00 - 19.00 L ★★	18.00 - 19.00 S ★★	18.00 - 19.30 L ★★	18.00 - 19.00 M ★★★		
<b>bodyWorkout</b>	<b>bodyFit</b>	<b>activeStep</b>	<b>fasziLates</b>	<b>deepWork</b>		
19.00 - 19.30 L ★★	19.00 - 19.30 L ★★	19.00 - 19.30 L ★★		19.00 - 19.30 L ★★		
<b>coreTraining</b>	<b>coreTraining</b>	<b>coreTraining</b>		<b>coreTraining</b>		
<b>Herz - Kreislauf</b>	<b>Kräftigung</b>	<b>Herz - Kreislauf u. Kräftigung</b>	<b>Kräftigung u. Mobilisation</b>	an Feiertagen finden keine Kurse statt		
Intensität:		Schwierigkeitsgrad:		Augasse 34, 8020 Graz		
★	mäßig anstrengend	L	leicht	0316 / 68 22 62		
★★	anstrengend	M	mittel	info@afc-graz.at		
★★★	sehr anstrengend	S	schwer	www.time4u.at		
					afc fitness graz	
					a.f.c.austrianfitness	