

# Kursplan gültig ab 02. November 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		08.00 - 09.00 L ★★				
08.30 - 09.30 L ★★ <b>feelYoung</b>		<b>Spinning</b>		09.00 - 10.00 M ★★		
	09.30 - 10.30 L ★	9.15 - 10.15 M ★★	09.30 - 10.30 L ★	<b>powerYoga</b>	9.30 - 10.30 L ★★	
	<b>fasziLates</b>		<b>gesunderRücken</b>		<b>powerCircle</b>	
10.30 - 12.00 L ★ <b>QiGong</b>					10.30 - 11.00 L ★★ <b>coreTraining</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 - 20.00 M ★★	19.00 - 19.30 L ★★		19.00 - 19.30 L ★★	<b>coreTraining</b>	
	<b>coreTraining</b>	<b>coreTraining</b>				
	20.00 - 21.00 L ★★★ <b>Spinning</b>		20.00 - 21.00 L ★★★ <b>Spinning</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:

- ★ mäßig anstrengend
- ★★ anstrengend
- ★★★ sehr anstrengend

Schwierigkeitsgrad:

- L leicht
- M mittel
- S schwer

Augasse 34, 8020 Graz

0316 / 68 22 62

info@afc-graz.at

www.time4u.at



afc fitness graz



a.f.c.austrianfitness