

Kursplan gültig ab Mai 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		08.00 - 09.00 L ★★				
08.30 - 09.30 L ★★ feelYoung		Spinning		09.00 - 10.00 M ★★		
	09.30 - 10.30 L ★	9.15 - 10.15 M ★★	09.30 - 10.30 L ★	powerYoga	9.30 - 10.30 L ★★	
	fasziLates	hotIron	gesunderRücken		powerCircle	
10.30 - 12.00 L ★ QiGong					10.30 - 11.00 L ★★ coreTraining	
18.00 - 19.00 L ★★	18.00 - 19.00 L ★★	18.00 - 19.00 S ★★	18.00 - 19.30 L ★★			
bodyWorkout	bodyFit	activeStep	fasziLates			
19.00 - 19.30 L ★★	19.00 - 20.00 M ★★	19.00 - 19.30 L ★★				
coreTraining	pump`n Iron	coreTraining				
Herz - Kreislauf	Kräftigung	Herz - Kreislauf u. Kräftigung	Kräftigung u. Mobilisation	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