

Fitness & Gesundheit ist für jeden leistbar!

GRUPPENTRAININGsPLAN

FITNESS PUR

MONTAG

9.³⁰
RÜCKEN

10.⁰⁰
SCHULTER

17.³⁰
Bauch-Beine-Po

18.⁰⁰
RÜCKEN

DIENSTAG

9.³⁰
Bauch-Beine-Po

10.⁰⁰
FITNESS

17.³⁰
RÜCKEN

18.⁰⁰
SCHULTER

MITTWOCH

9.³⁰
Bauch-Beine-Po

10.⁰⁰
RÜCKEN

DONNERSTAG

17.³⁰
RÜCKEN

18.⁰⁰
SCHULTER

FREITAG

9.³⁰
SCHULTER

10.⁰⁰
RÜCKEN

Dauer:
je 30 min.

3100 St. Pölten, Mariazellerstraße 7 - 9 | Tel: 02742 70970

Email: info@fitnessPUR.at | www.fitnessPUR.at

