

**GYM-PLAN**

ab 8. Oktober 2018

| MONTAG                                  | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG                   | SAMSTAG   | SONNTAG                   |
|---|---|--|--|---------------------------|---|---------------------------|
| 09:30 – 10:45<br>Yoga                   | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); color: red; font-weight: bold;">                     EMS Training<br/>extra zu buchen                 </div> |  | 09:30 – 10:30<br>Wirbelsäulengym.  | 09:30 – 10:30<br>Spinning | Sauna am Wochen-<br>ende und feiertags<br>auf Wunsch. |                           |
| 9:00 – 12:00<br>Sauna                   |   |  | 9:00 – 12:00<br>Sauna  | 9:00 – 12:00<br>Sauna     |   |                           |
| ab 16:00<br>Sauna werktags              |   |  |  |                           |   | 16:00 – 17:30<br>Spinning |
|   | 18:00 – 18:55<br>Rückenfit  | 18:00 – 18:55<br>Spinning                          | 18:00 – 18:55<br>Yoga  |                           |   |                           |
| 18:30 – 19:25<br>Langhantel-<br>Workout | 19:00 – 19:55<br>H.I.T./<br>Core-Training   | 19:05 – 19:15<br>Power-Bauch                       | 19:00 – 19:55<br>Body Pole   | 19:00 – 19:55<br>Spinning |   |                           |
| 19:30 – 20:25<br>Spinning               |   | 19:15 – 20:15<br>Kickbox-Aerobic<br>mit Stretching | <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; transform: rotate(15deg); color: orange; font-weight: bold;">                     Welt-<br/>neuheit                 </div> |                           |   |                           |
|   |   |  |  |                           |   |                           |

Gestaltung: www.biribirecher.de

Bitte alle Kurse mit Anmeldung

Tel: 080 31-4 30 31, Georg-Aicher-Str. 2, 83026 Rosenheim, info@tower-rosenheim.de  
 Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9:00 – 23:00 | Sa., So., Feiertag: 10:00 – 19:00

# 2 WOCHEN-GUTSCHEIN

