ASKÖ

INDOOR-KURSPLAN

ab Dienstag,
25.Mai.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktiv & Gesund 60+ 08:45 - 09:40	**Pilates*** I. 08:00 - 08:55 II. 09:00 - 09:55	**Rückenfit** Bleib Dran 08:30 - 09:25 **Line Dance** I. 09:00 - 10:25 A II. 10:30-11:55 LF		**Yoga mit Pilates** 09:00 - 09:55 **Yoga mit Pilates** Onko 10:00 - 10:55
Jumping Fitness I. 17:30 - 18:25 II. 18:30 - 19:25 **Rückenfit** I. 17:00 - 17:55 II. 18:00 - 18:55 **Bodyworkout** 19:00 - 19:55 **Step Aerobic** 20:00 - 20:55	**Flexi Training** 17:00 - 17:55 **Jumping Fitness** 17:00 - 17:55 **Line Dance** Bleib Dran/Onko 18:00 - 18:55 **Yoga mit Meditation** 18:00 - 19:25 **Line Dance** I. 19:00 - 19:55 LF II. 20:00 - 21:25 LF **Step Workout** 19:30 - 20:25	**Pilates** Bleib Dran 17:00 - 17:55 **Hatha Yoga** Onko 17:00 - 17:55 **Hatha Yoga** 18:00 - 18:55 **Zirkeltraining** 19:00 - 19:55 **Pilates** I. 18:00 - 18:55 II. 19:00 - 19:55 **Rückenfit** Bleib Dran 20:00 - 20:55	**Zumba** I. 18:00 - 18:55 II. 19:00 - 19:55 **Line Dance** I. 17:00 - 17:55 F II. 18:00 - 18:55 F III. 19:00 - 19:55 LF IV: 20:00 - 20:55 F	

Anmeldung unter
anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-fit.at
0512 - 589112

Extra

BOCCIA-NACHMITTAG für SeniorInnen (Indoor)
27.05.2021 - 09:30 - 11:30 Uhr

Kürzel
A (Anfänger)
LF (Leicht Fortgeschritten)
F (Fortgeschritten)
Onko (für onkologische PatientInnen)
Bleib Dran (für "Bleib dran"-TeilnehmerInnen)

*ab 01.06.2021

Trainingsorte

ASKÖ Bewegungscenter

ASKÖ Volkshaus