

FIT im

Seminartreff**.**

mit Kraft- und Ausdauertraining
**inklusive 10 betreute
Fixstunden/Woche**

Im Angebot inkludiert sind:

- Training mit Betreuung (10 Std./Woche laut Plan)
- Training ohne Betreuung Mo - Fr von 7 - 20 Uhr
- Benützung der Fitnessgeräte (Laufband, Hometrainer, smovey-Ringe, Vibraplate, Hanteln, Kettlebells,.....)

Kosten: Monatlicher Beitrag 40 €

Einführungstraining 20 €

Semesterrabatt

180 € im Voraus für 5 Monate

**Anmeldung:
Lydia Grill
0699/124 150 85
info@lydiagrill.com**



Unser Stundenplan:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
07:30					
08:00					
08:30					
09:00	Fit mit		Fit mit		Fit mit
09:30	Fit mit		Beatrix		Fit mit
10:00	Beatrix	Fit mit		Fit mit	Beatrix
10:30		Lydia		Lydia	
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30	Fit mit				
15:00	Lydia				
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	Fit mit				
17:30	Beatrix				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
Legende	Beatrix	Freie Trainingszeiten			Lydia



Mit
betreutem Training
zum günstigen Preis