



SUMMERPLAN

GÜLTIG VOM / VALIDO DAL 14/06/2010 – 10/09/2010

Änderungen am Kursprogramm sind vorbehalten
Il programma può subire variazioni

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen
numero minimo partecipanti 5

🕒	MONTAG LUNEDÍ	DIENSTAG MARTEDÍ	MITTWOCH MERCOLEDÍ	DONNERSTAG GIOVEDÍ	FREITAG VENERDÍ
8.30-9.30	BODYSTYLING / STRETCHING			HATHA YOGA	
18.00-18.30					
18.30-19.30		FIT BOXE / BODYSTYLING	SPINNING / ADOME STRETCH	HOT IRON / BODYSTYLING	
19.30-20.30	DANCE TONING / BODYSTYLING				

Bodywell Srl | Altenmarktgasse 28/b | Via Mercato Vecchio 28/b | I-39042 BRIXEN - BRESSANONE
Tel. +39 0472 262 520 | Fax +39 0472 262 508 | E-mail: info@acquarena-bodywell.it | www.acquarena-bodywell.it

- BODYSTYLING:** Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Figur, zum Abnehmen, Straffung der Beine, Gesäß, Bauch
Allenamento completo per migliorare la figura, per dimagrire, rassodare gambe, addome e glutei
- HOT IRON**:** Krafttraining mit den Langhanteln, für den ganzen Körper
Allenamento di forza resistenza con il bilanciere
- FIT BOXE**:** Techniken aus Karate, Taekwondo und Thaiboxen werden mit mitreißender Musik zu einem effektiven Kraftausdauertraining am Fitboxe - Sack verbunden.
Un' esplosivo mix tra Karate, Thai Boxing e Taekwondo con ritmo musicale trascinante
- DANCE TONING:** Aerobic der neuen Generation
Aerobica della nuova generazione
- SPINNING**:** Gruppentrainingsprogramm auf stationären Fahrrädern, ideal als Ausdauertraining
Allenamento di gruppo sulla spin - bike
- HATHA YOGA:** Körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation
Esercizi di corpo, di respirazione e di meditazione

** zu reservieren / da prenotare