

## GYM-PLAN

ab 4. Juli 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:30 Yoga	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); color: red; font-weight: bold;">                     EMS Training extra zu buchen                 </div>		09:30 – 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik	09:30 – 10:30 Spinning	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); color: red; font-weight: bold;">                     Sauna am Wochenende und feiertags auf Wunsch.                 </div>	
9:00 – 12:00 Sauna			9:00 – 12:00 Sauna	9:00 – 12:00 Sauna		
Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00		
18:30 – 19:25 Langhantel- Workout	18:00 – 18:55 Rückenfit	18:00 – 18:55 Spinning	18:00 – 18:55 Yoga			
19:30 – 20:25 Functional Training			19:00 – 19:55 H.I.T./ Core-Training			

Bitte alle Kurse mit Anmeldung

Tel: 080 31-43031, Georg-Aicher-Str. 2, 83026 Rosenheim, [info@tower-rosenheim.de](mailto:info@tower-rosenheim.de)

Sommeröffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9:00 – 12:00 u. 16:00 – 23:00 | Sa, So, Feiertag: 10:00 – 19:00