

Sommer-Outdoor-Programm

 **4. Juli - 4. September 2022**

Für Mitglieder der SPORTUNION St. Pölten! 

UNION-Sportanlage

Reinkeweg, St. Pölten

Bei Schlechtwetter finden die Einheiten im Saal 1 statt!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Fit Mix 8.00-8.50 Uhr Angelika		Fit in den Tag 8.00-8.50 Uhr Team		Bodywork 9.00-9.50 Uhr Senta
Bodywork 18.00-18.50 Uhr Team	HIIT-Training 17.45-18.15 Uhr Senta, Gaby	Workout Mix 19.00-19.50 Uhr Team	Rücken & Stretch 19.00-19.50 Uhr Team	
Rücken Fit 19.00 -19.50 Uhr Team	ZUMBA Fitness 18.30-19.30 Uhr Team			

Nordic Walking

DIENSTAG, 18:30-19:30 Uhr

02.08. Bootshaus Harland
09.08. Brunnenfeld Süd
16.08. Alpenbahnhof Kollerberg
23.08. GH Boeck
30.08. Zagging




Hammerpark

Grünfläche Clichystraße

Ratzersdorfer See

Podest bei Wasserrettung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Sensomotorik Training 17.30-18.30 Uhr Anita		Bodywork 17.30-18.30 Uhr Sissi	
	Functional Training 18.30-19.30 Uhr Carina		ZUMBA Fitness 18.30-19.30 Uhr Birgit, Sissi	