

Come on baby Gruppenkurse September

Cornelia Bauer Personal- & Fitnessstraining

<u>Tag:</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Location</u>
Montags	08:00	Total Body HIIT Workout	ATZ Linz
	09:10	Pilates	ATZ Linz
	17:30	Kick & Punch Workout	Julius-Raabheim
	18:45	Total Body HIIT Workout	Julius-Raabheim
	20:00	Rückenfit mit Pilates-Elementen	Julius-Raabheim
Dienstags	16:00	ONLINE Full Body HIIT Workout	www.fit-up.at
	18:00	Zirkel Deluxe	Julius-Raabheim
	19:30	Workout am Segelflugplatz	Segelflugplatz Linz-Ost
Mittwochs	16:10	Outdoor-Workout ACHTUNG: nur mehr bis 9.9.!!	Stadtpark Linz
	18:00	ONLINE Kick & Punch Workout	www.fit-up.at
	19:15	ONLINE PUMP (Lang-)Hantel-Workout	www.fit-up.at
Donnerstags	09:00	Burn (Come On) Baby Burn	ATZ Linz
	19:00	PUMP (Lang-)Hantel-Workout: ACHTUNG: Am 3. & 10.09. Anmeldung erforderlich BEGRENZTE Teilnehmerzahl!!!!)	Julius-Raabheim
Freitags	17:45	ONLINE Burn (Come On) Baby Burn	www.fit-up.at
	19:00	ONLINE Rückenfit mit Pilates-Elementen	www.fit-up.at
Samstags	08:30	Deep Workout	Segelflugplatz Linz-Ost
	18:15	ONLINE Full Body HIIT Workout	www.fit-up.at
Sonntags	09:00	PUMP (Lang-)Hantel-Workout	Julius-Raabheim
	18:45	ONLINE Burn (Come On) Baby Burn	www.fit-up.at

Trainingsstätten:

...ATZ Linz (ASKÖ Tenniszentrum):

Ferdinand-Markl-Straße 2, 4040 Linz

...**Julius-Raabheim:** Julius-Raabstraße 10, 4040 Linz

OUTDOOR: Liegewiese hinter dem Gebäude.

INDOOR: Große Turnhalle

...**Segelflugplatz Linz-Ost:** Am Tankhafen 13, Linz

IN- & OUTDOOR möglich!

...**ONLINE** (Anmeldung über www.fit-up.at)

...**Stadtpark Linz:** Huemerstraße 3, 4020 Linz

Kosten: 8,- pro Einheit

80,- für einen 10er-Block (11. Einheit gratis)

Noch Fragen?

Schau auf www.comeonbaby.at, Facebook „Cornelia Bauer“ oder einfach

unter conny@comeonbaby.at oder 067761964519 melden!!! 😊

All meine Kurse sind:

...für JEDES FITNESSLEVEL geeignet!!!

Egal ob Fitness-Profi oder Neuling.

Egal ob Alt oder Jung

Egal ob Mann oder Frau - auch Kids sind

herzlich Willkommen!

...KURZWEILIG & ABWECHSLUNGSREICH.

Keine Stunde gleicht der anderen!!!

Das gesamte Equipment wird zur Verfügung gestellt!

