



Donau City Center

Donnerstag, 9. Mai 2024

(Christi Himmelfahrt)

Öffnungszeiten: 08:00 – 21:00 Uhr

Raum 1:

09:30 – 10:30	Body Pump 	Marie
10:45 – 11:45	Box Fit Mix	Catherina
17:00 – 18:30	Powerzirkel	Andreas
18:30 – 19:00	Booty Challenge	Betti

Raum 2:

09:00 – 10:30	Yoga für mehr Gelassenheit (Klangmeditation und Pranayama)	Luba
18:30 – 19:30	Entspannungsreise + Meditation*	Helena

*Erforsche deine innere Welt durch Meditation, um Stress abzubauen, Gedanken zu klären und eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu finden.
Bitte an warme und bequeme Kleidung denken!

Indoor Cycling:

09:15 – 10:15	60`s und 70`s	Udo
10:30 – 11:30	Fun Cycling	Udo
17:00 – 18:15	Stand Up	Betti

Outdoor Cycling:

10:00 – ca. 16:30 VATERTAGS – MOUNTAINBIKE – TOUR

!!! MEN ONLY !!!

mit Tourguide Jürgen Adler

(Die Teilnahme ist pro Studio beschränkt – ab sofort in der App buchbar)

Abfahrt 10:00 – ca. 16:30

Treffpunkt ist an der Rampe rückseitig hinter dem Life Park Westpark!

Zusätzliche Infos siehe Aushang im Studio!

Einen schönen Feiertag wünscht Euch Euer Life Park Max Team