

# RAUM5 - das Bewegungsstudio in Steyr

Kursplan ab 01.06.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>RÜCKEN-FIT<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Rücken/Wirbelsäule</i>  all level 09.00-10.00 Michael  Raum2/Zoom	<b>YOGA-FLOW<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Yoga</i>  advanced 08.30-10.00 Michael  Raum2/Zoom	<b>MORGEN ROUTINE</b> <hr/> <i>Yoga</i>  all level 07.00-07.40 Michael  Raum2/Zoom	<b>SMOVEY MOVE</b> <hr/> <i>Athletics</i>  all level 16.30-17.30 Michael FH Campus Steyr III (Outdoor)	<b>RÜCKEN-FASZIEN<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Rücken/Wirbelsäule, Faszien</i> all level 10.00-11.00 Michael  Raum2/Zoom	<b>YOGA-PILATES<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Yoga/Pilates</i>  all level 09.00-10.00 Michael  Raum2/Zoom
<b>FASZIEN-PILATES<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Faszien</i>  all level 18.00-19.00 Michael  Raum2Zoom	<b>PUMP YOUR BODY</b> <hr/> <i>Athletics</i>  all level 18.45-20.00 Michael  Zoom	<b>EASY YOGA<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Yoga</i>  all level 08.00-09.00 Michael  Raum2/Zoom	<b>BODY WORKOUT</b> <hr/> <i>Athletics</i>  all level 17.30-18.30 Michael FH Campus Steyr III (Outdoor)	<b>für Spezialkurse Anmeldung erforderlich!</b>	
<b>PUMP YOU</b> <hr/> <i>Kraft/Ausdauer</i>  all level 19.15-20.15 Michael  Raum2/Zoom	<b>STRETCH   RELAX</b> <hr/> <i>Yoga/Pilates/Faszien</i>  all level 20.00-21.15 Michael  Raum2/Zoom	<b>INSIDE YOGA<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Yoga</i>  all level 19.00-20.00 Irene  Raum2/Zoom	<b>YOGA SPORT<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Yoga</i>  advanced 19.00-20.00 Michael  Raum2/Zoom	<b>YOGA BASIC<sup>5F</sup></b> <hr/> <i>Yoga</i>  Anfängerkurs 18.00-19.00 Michael  Raum2/Zoom	<b>Bitte beachten Sie die gesetzlichen und RAUM5 COVID-19 Bestimmungen!</b>