

FAMILY & FRIENDS

Day

16. Okt.
FÜRSTENFELDBRUCK

Liebe Mitglieder, wir laden Euch wieder herzlich zu unserem Family & Friends Day ein!

**Family & Friends
VIP-Ticket nur 13 €**

Kursprogramm

- 09:00 - 09:30 Uhr **Pump** mit Corinna
- 09:00 - 09:30 Uhr **Rückenfit** mit Christina
- 09:40 - 10:10 Uhr **Stretch und relax** mit Christina
- 09:45 - 10:15 Uhr **Pump Heavy** mit Corinna
- 10:30 - 11:00 Uhr **Balance** mit Corinna
- 11:15 - 11:45 Uhr **Combat** mit Corinna
- 10:30 - 11:00 Uhr **Newcomer Cycling** mit Jasmine
- 11:10 - 11:40 Uhr **Indoor Cycling** mit Jasmine
- 16:45 - 17:15 Uhr **Attack** mit Meli
- 17:25 - 17:55 Uhr **Bootcamp** (Zirkel) mit Meli
- 18:00 - 18:30 Uhr **Core** mit Meli
- 18:45 - 19:15 Uhr **Shapes** mit Korina
- 16:45 - 17:15 Uhr **Deine Erste BodyPump Stunde** mit Korbi
- 17:20 - 17:50 Uhr **BodyPump** mit Korbi
- 17:55 - 18:25 Uhr **BodyBalance** mit Korbi
- 18:30 - 19:00 Uhr **Grit Cardio** mit Korbi
- 19:00 - 19:30 Uhr **Bootcamp** mit Geoffrey

EGYM Game Day 9-13 Uhr

Teste deine max. Kraft an den EGYM Geräten & gewinne tolle Preise!

AIRIS Game Day 14-18 Uhr

Teste deine Ausdauer und Koordination an unserer AIRIS und gewinne tolle Preise!

Workshops

- 18:00 - 19:00 Uhr **Kraft-Ausdauer Schnuppertraining** mit Luka
- 08:45 - 10:00 Uhr **Women only Zirkeltraining** mit Lisa

Sauna-Aufgüsse

- 17:30 Uhr Heißer Starter | 18:45 Uhr Kaffeeaufguss
- 19:30 Uhr Jungbrunnenaufguss mit Peeling & Gesichtsmaske
- 20:30 Uhr Heißer Gießkannenaufguss mit den ungleichen HARDY'S Zwillingen | 21:30 Uhr Feierabendaufguss

Vitamin D Testtag 16-19 Uhr mit Leon

Vitamin D ist wichtig für starke Knochen und Zähne, ein gut funktionierendes Immunsystem und die normale Muskelfunktion. Teste für einen Sonderpreis von 25€ statt 30€ bei unserem Vitamin D Experten deinen Vitamin D Spiegel und lass dich darüber beraten!

Physio meets Training

- 15:00 Uhr Fragen Schulter, Knie & Rücken (Q&A) mit Kevin

Beats & Burger Grillen

- 17 - 22 Uhr Burger & Happy Hour (DJ ab 18-21 Uhr)
- Trainiere zu Live-DJ-Musik, genieße einen saftigen Burger und einen Drink im Dailys.

Bring a friend zum Family & Friends Day! Hier ist eine Tageskarte zum verschenken für Neukunden: