

CLUBA. - WEIHNACHTSKURSPROGRAMM

Letzter regulärer Kurstag: **Sonntag, 22.12.24**. Erster Kurstag nach den Ferien: **Dienstag, 07.01.2025**.

Alle Kurse finden im **Felmayer-Saal** statt.

Es gelten: Bonus-Stunden, 5er/10er-Blöcke; Einzelstunden GF 10,-; Yoga 17,-

Montag, 23.12.24	08.50 - 09.45 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion)
	10.00 - 10.55 Uhr	Workout (FM1, Claudia)
	18.00 - 18.55 Uhr	BeineBauchPo (FM1, Dani)

Donnerstag, 26.12.24	18.00 - 18.55 Uhr	Step-Intervall (FM1, Dani)
	18.30 - 19.25 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM2, Marion)

Freitag, 27.12.24	09.00 - 10.10 Uhr	Gentle Morning Yoga (FM2, Stefanie)
	09.30 - 10.25 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Monika)
	17.40 - 18.35 Uhr	Workout (FM1, Dani)

Samstag, 28.12.24	09.00 - 09.55 Uhr	starke Mitte (FM1, Claudia)
	10.05 - 11.15 Uhr	bodyART (FM1, Monika)

Sonntag, 29.12.24	09.00 - 09.55 Uhr	Workout (FM1, Martina)
	09.00 - 10.10 Uhr	Hatha Yoga (FM2, Carina)

Montag, 30.12.24	08.50 - 09.45 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion)
	10.00 - 10.55 Uhr	Workout (FM1, Claudia)
	17.30 - 18.25 Uhr	Cardio+Workout (FM1, Dani)
	18.30 - 19.25 Uhr	BeineBauchPo (FM1, Dani)

Dienstag, 31.12.24	18.30 - 19.25 Uhr	Pilates (FM2, Doris)
	08.50 - 09.45 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion)

und mit Schwung und Elan geht es ins neue Jahr:

Donnerstag, 02.01.25	09.00 - 09.50 Uhr	SeniorInnen-Fit (FM1, Claudia)
	10.00 - 10.55 Uhr	Easy Step (FM1, Marion)
	17.30 - 18.25 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Sonja)
	17.45 - 18.55 Uhr	Yin Yoga (FM2, Carina)
	18.35 - 19.30 Uhr	BeineBauchPo (FM1, Andrea)
	19.05 - 20.15 Uhr	bodyART (FM2, Monika)

Freitag, 03.01.25	09.30 - 10.25 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Monika)
	18.00 - 18.55 Uhr	Workout (FM1, Andrea)

Samstag, 04.01.25	09.00 - 09.55 Uhr	starke Mitte (FM1, Claudia)
	10.05 - 11.15 Uhr	bodyART (FM1, Monika)

Sonntag, 05.01.25	09.00 - 09.55 Uhr	Workout (FM1, Martina)
	09.00 - 10.10 Uhr	Hatha Yoga (FM2, Carina)

Montag, 06.01.25	08.50 - 09.45 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik (FM1, Marion)
	10.00 - 10.55 Uhr	Workout (FM1, Claudia)
	18.00 - 18.55 Uhr	BeineBauchPo (FM1, Stefanie)
	18.30 - 19.25 Uhr	Pilates (FM2, Doris)

ab Dienstag, 07.01. gilt wieder das reguläre Semesterkursprogramm! (Semester-Ende am 31.01.2025)

**DAS CLUBA.TEAM WÜNSCHT EUCH EIN SCHÖNES WEIHNACHTSFEST
UND VIEL FREUDE UND ENERGIE IM NEUEN JAHR!**