

WIR DÜRFEN WIEDER GEMEINSAM TRAINIEREN!

... UND DAS FREUT UNS SEHR!

Vorerst nur **im Freien** und mit **beschränkter Teilnehmerzahl** von 10 Personen/Kurs.

Für eure Teilnahme ist daher unbedingt eine **VORANMELDUNG** notwendig!

Hier findet ihr unser

OUTDOOR-KURSPROGRAMM - gültig ab Mittwoch, 13. Mai

Es gibt 2 Möglichkeiten der **VORANMELDUNG**: per E-Mail oder per Telefon (für alle, die keinen Internet-Zugang haben).

Anmeldungen für die Vormittagskurse werden bis 13.00 Uhr des Vortages, für die Abendkurse bis 18.00 Uhr des Vortages angenommen.

01. Voranmeldung per E-Mail: (office@cluba.at)

- Mit dem **Betreff** „ANMELDUNG“ und bitte immer mit vollständigem **Namen** und **Telefonnummer**.
- Dann gebt den Kurs/die Kurse an (Kursname, Wochentag/Datum und Uhrzeit).
Eventuell auch „Ausweichtermin“, falls der gewünschte Kurs voll ist.
- Ob eure Kursteilnahme möglich ist, wird euch per E-Mail bestätigt.

02. Voranmeldung per Telefon: unter **0676-88780355**; bitte **KEINE** SMS oder Whatsapp-Nachrichten).

Für diese Kursbesuche sind eure normalen Kurskarten gültig (also Group-Fitness bzw. Yoga).

Bei Semester-Karten können auch die „freien Kasterln“ der Schließzeiten verwendet werden.

Wir freuen uns riesig - und unsere Trainerinnen scharren schon in ihren Startlöchern!

Wir bemühen uns, das Beste aus der derzeitigen Situation zu machen - und sind überzeugt davon, dass ihr uns dabei tatkräftig unterstützt!

WIR FREUEN UNS AUF EIN WIEDERSEHEN! EUER CLUBA.TEAM!

CLUBA.

CLUBA.-OUTDOOR-PROGRAMM ab 13.05.

Alle Kurse finden im **Felmayer-Garten** statt. (Garderoben und Duschen können NICHT benutzt werden)

Bei Schlechtwetter (Regen, Gewitter, extreme Kälte/Wind) finden die Kurse nicht statt.

Es gelten: alle Kurskarten (je nach Kategorie); Bitte **eigene Matte/Unterlage** mitnehmen!

MONTAG	09.00 und 10.00 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Marion)
	10.00 Uhr	Hatha Yoga (Elisabeth)
	10.00 Uhr	Fit über 60 (Helga)
	17.00 Uhr	Cardio+Workout (Dani)
	17.00 Uhr	Hatha Yoga Basic (Bettina A.)
	18.00 Uhr	BeineBauchPo (Dani)
	18.00 Uhr	Pilates (Doris)
DIENSTAG	09.00 und 10.00 Uhr	Workout (Petra)
	17.30 Uhr	Workout (Martina)
	17.30 Uhr	Hatha Yoga (Elisabeth)
	18.30 Uhr	bodyART (Marion)
	18.30 Uhr	Zumba Gold (Alexandra)
MITTWOCH	09.00 und 10.00 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Marion)
	10.00 Uhr	Für immer fit (Gaby)
	17.40 Uhr	Hatha Yoga (Iwona)
	18.30 Uhr	Power Workout (Marina)
	18.30 Uhr	bodyART (Monika)
DONNERSTAG	09.00 Uhr	Pilates (Elisabeth)
	10.00 Uhr	Circuit (Bianca)
	17.30 und 18.30 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Sonja)
	18.00 Uhr	Vinyasa Yoga (Barbara)
FREITAG	09.30 und 10.30 Uhr	WirbelsäulenGymnastik (Monika)
	18.00 Uhr	Workout (Dani)
SAMSTAG	09.00 Uhr	FlacherBauch+StarkerRücken (Monika)