

MONTAG

09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)

17:30 FATBURNER • FM1 (55)

18:30 BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55)

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

 Alle Kurse: **Felmayer-Säle**
 (Neukettenhofer Str.2-8 / Schwechat)

- Felmayer-Saal **FM1**
- Felmayer-Saal **FM2**

DIENSTAG

08:45 HATHA YOGA • FM2 (70)

10:00 BODY-WORK • FM1 (55)

18:00 BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55)

19:00 BODY-WORK • FM1 (55)

 19:00 YOGA IM FREIEN
 (Siehe unten)

YOGA IM FREIEN

- Dienstag, 19.00 Uhr
- Treffpunkt Felmayer-Saal
- Bitte, Decke oder Matte mitnehmen!
- Bei Schlechtwetter: im Felmayer-Saal FM2

MITTWOCH

09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55)

09:00 BODY-CIRCLE • FM1 (55)

10:00 FÜR IMMER FIT • FM1 (55)

18:30 STEP INTERVALL • FM1 (55)

18:30 PILATES • FM2 (55)

19:30 POWER-WORKOUT • FM1 (60)

19:30 bodyART • FM2 (65)

 Kursfreier Feiertag:
 Dienstag, 15.08. (Mariä Himmelfahrt)

 Vorbehaltlich Druckfehlern.
 Programmänderungen möglich.

DONNERSTAG

17:30 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)

 18:30 ZUMBA GOLD • FM1 (50)
 Kurs bis 03.08.

 18:30 FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN
 FM1 (55) Kurs ab 10.08.

19:30 deepWORK • FM1 (55)

**In Kooperation mit der Stadtgemeinde:
 FIT+GESUND DURCH DEN SOMMER**

 Jeden Montag, 18.00 Uhr:
YOGA - (Rathauspark - beim Teich)

 Jeden Donnerstag, 18.30 Uhr:
NORDIC WALKING - (Treffp. Rathaus)

Gratis für alle!

FREITAG

08:30 STEP AEROBIC • FM1 (55)

09:30 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)

 18:00 WORK-OUT IM FREIEN • (55)
 Bei Schlechtwetter im Saal FM1

SAMSTAG

 09:00 FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN
 FM1 (55)

10:00 bodyART • FM1 (65)

SONNTAG

18:30 POWER-WORKOUT • FM1 (60)

KURS-KOSTEN:

 Einzelstunde: 7,-
 5er-Block (gültig für 1 Person): 34,-
 10er-Block (gültig für 1 Person): 60,-
 Sommerkarte (gültig für alle Kurse): 93,-
 Die Kurse können auch
 mit den restlichen „BONUS-STUNDEN“
 (aus dem Sommer-Semester)
 besucht werden.
 (Bezahlung direkt im Kurs möglich)

DEIN FITNESS-SOMMER 2017 AUF EINEN BLICK. VOM 03. JULI BIS ZUM 03. SEPTEMBER