

in the summertime

2320 Schwechat, Alfred-Horn-Str.2 • 0676-88 780 355
www.cluba.at • office@cluba.at



02. JULI BIS 09. SEPTEMBER 2018 FIXER WOCHEN-KURSPLAN

CLUBA.

BLEIB IN BEWEGUNG!

AUCH IM SOMMER!
WIR FREUEN UNS AUF DEIN KOMMEN!



Wir wünschen dir
einen schönen
und erholsamen Sommer!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55)	08:45 HATHA YOGA • FM2 (70)	09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55)		08:30 STEP AEROBIC • FM1 (55)	09:00 HATHA YOGA • FM2 (70)
10:10 BEW. KÖRPER-AKT.GEIST • FM2 (55) 09.07. bis 27.08. (außer 13.08.)	10:00 BODY-WORK • FM1 (55)	10:00 FÜR IMMER FIT • FM1 (55)		09:30 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)	09:00 WORKOUT • FM1 (55)
18:00 FATBURNER PLUS • FM1 (55)	18:00 PILATES • FM2 (55)	18:20 STEP INTERVALL • FM1 (55)	17:30 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)		18:30 POWER-WORKOUT • FM1 (60)
19:00 BODYWEIGHT CIRCUIT • FM1 (55)	18:30 BODY-WORK • FM1 (55)	19:20 POWER-WORKOUT • FM1 (60)	18:30 BEINE-BAUCH-PO PLUS • FM1 (55)		
19:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55)	19:00 YOGA IM FREIEN (Siehe unten)	19:20 bodyART • FM2 (70)		SAMSTAG 09:00 FLACHER BAUCH+STARKER RÜCKEN FM1 (55)	

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

YOGA IM FREIEN

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

Kursfreier Feiertag:
Mittwoch, 15.08. (Mariä Himmelfahrt)

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!

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

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

Vorbehaltlich Druckfehlern. Programmänderungen möglich.

KURS-KOSTEN

Für CLUBA. Mitglieder:

Einzelstunde: 7,50
5er-Block (gültig für 1 Person): 35,-
10er-Block (gültig für 1 Person): 63,-
Sommerkarte (gültig für alle Kurse): 98,-
BONUS-STUNDEN bleiben gültig.

Für Gäste/Nicht-Mitglieder:

Einzelstunde: 8,50
5er-Block (gültig für 1 Person): 39,-
10er-Block (gültig für 1 Person): 71,-
Sommerkarte (gültig für alle Kurse): 112,-
(Bezahlung direkt im Kurs möglich)



CLUBA.

DEIN FITNESS-SOMMER 2018 AUF EINEN BLICK. VOM 02. JULI BIS ZUM 09. SEPTEMBER