

# in the summertime

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



## 01. JULI BIS 08. SEPTEMBER 2019 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                                 | SAMSTAG                        |
|---|-------------------------------------|--|---|---|--------------------------------|
| 09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55) | 08:45 HATHA YOGA • FM2 (70)         | 09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55)        | 09:00 CIRCUIT • FM1 (55)                | 08:30 STEP-AEROBIC • FM1 (55)           | 09:00 EASY WORKOUT • FM1 (55)  |
| 10:00 FATBURNER+BODYWORK • FM1 (60)     | 10:00 WORKOUT • FM1 (55)            | 10:00 FÜR IMMER FIT • FM1 (55)                 |   | 09:30 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55) |                                |
| 18:00 FATBURNER PLUS • FM1 (55)         | 18:15 HATHA YOGA • FM2 (70)         | 17:10 HATHA YOGA • FM2 (70)<br>Start am 07.08. | 18:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55) | 18:20 WORKOUT • FM1 (55)                |                                |
| 19:00 BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55)         | 18:30 CIRCUIT • FM1 (55)            | 18:20 STEP INTERVALL • FM1 (55)                | 18:30 VINYASA YOGA • FM2 (70)           |   | 09:00 WORKOUT • FM1 (55)       |
| 19:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55) |                                     | 19:20 POWER-WORKOUT • FM1 (60)                 | 19:00 BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55)         |   | 18:30 POWER-WORKOUT • FM1 (60) |
|   | (In Klammer): Dauer der Kurseinheit | 19:20 bodyART • FM2 (70)                       |   |   |                                |

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

- Felmayer-Saal FM1
- Felmayer-Saal FM2

Kursfreier Feiertag:  
Donnerstag, 15.08. (Mariä Himmelfahrt)

### KURS-KOSTEN

Für CLUBA.Mitglieder:

Einzelstunde: 8,-  
5er-Block (gültig für 1 Person): 39,-  
10er-Block (gültig für 1 Person): 68,-  
Sommerkarte (gültig für alle Kurse): 104,-  
BONUS-STUNDEN bleiben gültig.

Für Gäste/Nicht-Mitglieder:

Einzelstunde: 9,-  
5er-Block (gültig für 1 Person): 43,-  
10er-Block (gültig für 1 Person): 77,-  
Sommerkarte (gültig für alle Kurse): 120,-  
(Bezahlung direkt im Kurs möglich)

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

Jeden Montag, 18.00 Uhr:  
**YOGA** - (Felmayer-Garten)  
Jeden Donnerstag, 19.00 Uhr:  
**NORDIC WALKING** - (Felmayer-Garten)  
Gratis für alle!



Vorbehaltlich Druckfehlern.  
Programmänderungen möglich.

DEIN FITNESS-SOMMER 2019 AUF EINEN BLICK. VOM 01. JULI BIS ZUM 08. SEPTEMBER

CLUBA.