

GÜLTIGE KURSKARTEN

GROUP-FITNESS bzw. **YOGA: 1x/Woche** bzw. **2x/Woche:**

Alle „freien Kasterln“ ab Kalenderwoche 12 bis 24, sowie offene Bonus-Stunden

(in der entsprechenden Kategorie)

VIP-Karten: gültig bis 12. September

5er- und 10er-Blöcke: gültig bis 12. September

Bei Nachkauf:

GROUP-FITNESS Einzelstunde: 9,- (Nicht-Mitglieder: 11,-)

GROUP-FITNESS 5er-Block: 41,- (Nicht-Mitglieder: 50,-)

GROUP-FITNESS 10er-Block: 70,- (Nicht-Mitglieder: 85,-)

YOGA Einzelstunde: 13,- (Nicht-Mitglieder: 16,-)

YOGA 5er-Block: 47,- (Nicht-Mitglieder: 57,-)

YOGA 10er-Block: 85,- (Nicht-Mitglieder: 100,-)

In Kooperation mit der Stadtgemeinde:
FIT+GESUND DURCH DEN SOMMER
06. Juli bis 31. August - gratis für alle!
Jeden **Montag, 18.00 Uhr:**
YOGA - (Felmayer-Garten)

ERFORDERLICHE MASSNAHMEN

- In den Felmayer-Sälen Abstand von 2 Metern. Daher beschränkte Teilnehmerzahl beim Indoor-Training!
- Abstand halten: mindestens 1 Meter in Vorräumen, Garderoben und Duschen. (maximal 3-4 Personen).
- Eigene Matte/Unterlage verwenden. Eventuell verwendete Geräte nachher desinfizieren.
- Während des Trainings muss **KEIN Mundschutz** getragen werden.

WIR BITTEN EUCH DAHER ...

- auch weiterhin (vorerst bis 19. Juli) um **VORANMELDUNG** für alle Kurse (bis spätestens 12.00 Uhr des Vortages). E-MAIL (office@cluba.at) oder TELEFON (0676-88780355) (Bitte wenn möglich gleich 2 bis 3 Wochen buchen)
- dass „Kurzentschlossene“ das Outdoor-Training nutzen. Teilnahme Indoor nur bei freien Plätzen möglich.
- um rechtzeitiges Erscheinen zum Kurs.
- wenn möglich in Trainingskleidung zu kommen. Bei Indoor-Kursen ist Garderoben-Nutzung eingeschränkt.

Unser Sommer

15. JUNI BIS 13. SEPTEMBER 2020

DER WOCHEN-KURSPLAN
FÜR DRINNEN
UND DRAUSSEN.

CLUBA.

AUCH FÜR „NEUE“!

WIR BEWEGEN UNS!
AUCH IM SOMMER!
WIR FREUEN UNS AUF DICH!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 WIRBELSÄULEN-GYMN. • OUTDOOR (55)	09:00 EASY STEP • FM1 (55)	09:00 CIRCUIT • FM1 (55)	09:00 PILATES • OUTDOOR (55)	09:00 WIRBELSÄULEN-GYMN. • OUTDOOR (55)	09:00 FLACHER BAUCH+ST.RÜCKEN • FM1 (55)	
09:00 FATBURNER+WORKOUT • FM1 (55)	10:10 WORKOUT • OUTDOOR (55)	09:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2 (55)	10:10 CARDIO+WORKOUT • FM1 (55)	10:10 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)	10:10 bodyART • FM1 (70) nur bis 19.07.	
10:10 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)		10:10 FÜR IMMER FIT • OUTDOOR (55)				
10:10 HATHA YOGA • FM2 (60)		10:10 HOCKER-GYMNASTIK • FM2 (55) 8 Termine (auf Anfrage)				
						09:00 WORKOUT • FM1 (55) nur bis 19.07.
17:50 CARDIO+WORKOUT • FM1 (55)	17:30 WORKOUT • FM1 (55)	17:40 HATHA YOGA • OUTDOOR (70)	17:30 BEINE-BAUCH-PO • FM2 (55)	17:50 WORKOUT • OUTDOOR (55)		
17:50 PILATES • FM2 (55)	17:30 HATHA YOGA • FM2 (70)	17:50 STEP INTERVALL • FM1 (55)	17:50 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM1 (55)	19:00 CARDIO+WORKOUT • FM1 (55)		18:30 POWER-WORKOUT • FM1 (60) nur bis 19.07.
19:00 BEINE-BAUCH-PO • FM1 (55)	18:40 ZUMBA • OUTDOOR (50)	19:00 POWER-WORKOUT • OUTDOOR (60)	18:40 VINYASA YOGA • OUTDOOR (70)			
19:00 deepWORK/WORKOUT • FM2 (55)	19:00 bodyART • FM2 (70)	19:20 bodyART • FM2 (70)	19:00 CIRCUIT • FM1 (55)			

Kursfreier Feiertag:
Donnerstag, 15.08. (Mariä Himmelfahrt)

(In Klammer): Dauer der Kurseinheit

BEI REGEN FINDEN DIE OUTDOOR-KURSE
IN DEN FELMAYER-SÄLEN STATT.

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

- Felmayer-Saal FM1
- Felmayer-Saal FM2
- OUTDOOR

Vorbehaltlich Druckfehlern.
Programmänderungen möglich.



DEIN FITNESS-SOMMER 2020 AUF EINEN BLICK. VOM 15. JUNI BIS ZUM 13. SEPTEMBER

CLUBA.