

Unser Sommer

04. JULI BIS 11. SEPTEMBER 2022

DER WOCHEN-KURSPLAN
FÜR DEINE FITNESS+GESUNDHEIT.

WIR BLEIBEN IN BEWEGUNG!

KURSE IM FREIEN UND IN DEN SÄLEN.
BEI JEDEM WETTER.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

CLUBA.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
08:45 HATHA YOGA • OUT/IN	08:50 PILATES • OUT/IN	08:50 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2
08:50 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • OUT/IN	10:00 CHOREO • FM1	10:00 FÜR IMMER FIT • OUT/IN
10:00 WORKOUT • OUT/IN		10:00 HOCKER-TRAINING • FM2 5 Termine: 13.+27.07./10.+31.08./07.09.
18:00 BEINE-BAUCH-PO • OUT/IN	18:00 HATHA YOGA • FM2	19:00 WORKOUT • OUT/IN
18:30 PILATES • FM2	18:00 WORKOUT • FM1	19:00 bodyART • FM2
	19:00 ZUMBA • OUT/IN Keine Kurse am 09.+ 16.08.	

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

■ Finden immer Indoor statt (Felmayer-Säle FM1/FM2)

■ OUT/IN (Outdoor-Kurse, die bei Schlechtwetter in den Sälen FM1/FM2 stattfinden)

ALLE KURSE: FELMAYER-GARTEN BZW. FELMAYER-SÄLE
(NEUKETTENHOFER STR. 2-8)

GÜLTIGE KURSKARTEN

Es gelten die Bonus-Stunden auf euren Kurskarten -
und auch „restliche“ 5er- und 10er-Blöcke

GROUP-FITNESS Einzelstunde: 10,-

GROUP-FITNESS 5er-Block: 43,-

GROUP-FITNESS 10er-Block: 73,-

YOGA Einzelstunde: 14,-

YOGA 5er-Block: 49,-

YOGA 10er-Block: 90,-

SOMMERKARTE (für beliebig viele Kursbesuche
aus GROUP-FITNESS und YOGA): 110,-

Für Nicht-Mitglieder:

Anteiliger Mitgliedsbeitrag: plus 8,- (gültig bis 11.09.)

LINE-DANCE • Auch im Sommer! Auch NEUE sind herzlich willkommen!

Anfänger - (Felmayer-Saal FM1)
Donnerstag 18.30 bis 19.25 Uhr

07.07./14.07./21.07./11.08./18.08./25.08. und 01.09.

KURSKOSTEN: 57,- (für CLUBA.-Mitglieder 48,-)

FIT+GESUND DURCH DEN SOMMER

04.07. bis 01.09. ... In Kooperation mit der Stadtgemeinde
finden auch heuer wieder 2 Kurse pro Woche statt.

Diese sind **kostenlos** und finden im **Felmayer-Garten** und
nur bei Schönwetter statt.

• YOGA

Jeden **Montag 18.00 - 19.00 Uhr**

Körper- und Atemübungen aus dem klassischen Yoga.
Für alle geeignet.

• BEWEG DICH G'SUND

Jeden **Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr**

Für alle, die sanft in Bewegung kommen oder bleiben wollen.
Bitte für beide Kurse geeignete Unterlage (Matte, Decke
oder ähnliches) mitnehmen.

Fortgeschrittene - (Felmayer-Saal FM1)
Donnerstag 19.35 bis 20.30 Uhr

07.07./14.07./21.07./18.08./25.08. und 01.09.

DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	09:30 WIRBELSÄULEN-GYMN. • OUT/IN	09:00 WORKOUT • OUT/IN
18:00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK • FM2	17:30 WORKOUT • OUT/IN	

Kursfreier Feiertag:
Montag, 15.08. (Mariä Himmelfahrt)

Vorbehaltlich Druckfehlern.
Programmänderungen möglich.



DERZEIT: KEINE CORONA-BESCHRÄNKUNGEN!

DEIN FITNESS-SOMMER 2022 AUF EINEN BLICK. VOM 04. JULI BIS ZUM 11. SEPTEMBER

CLUBA.