

STUNDENPLAN ab 1. Juli 2010

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	
				7:00 INDOORCYCL.* 0 Clemens	8:30 PILATES 0 Tanja		8:30 YOGA 0 Martha				7:00 INDOORCYCL.* 0 Pat										
		9:00 PILATES 1 Tanja	9:00 STEP&SHAPE 0 Tina			9:00 BODYWORK 0 Pat			9:00 BODYSCLPT 0 Su				9:00 INDOORCYCL.* RECOVERY Su 0	9:00 PILATES 1 Virginia				9:00 BBP 0 Pat	9:00 LESMILLS BODYPUMP 0 Su		
	10:00 FIT NACH DER GEBURT B / K* Kathi	10:00 PILATES K* 0 Tanja		10:00 BACKHEALTH 0 Kathi			10:00 FIT NACH DER GEBURT B / K* Kathi	10:00 GROUPTRAINING TRX B * Thomas	10:00 STRETCHING Su			10:00 BODYSHAPE 0 Kathi			10:00 LESMILLS BODYPUMP 0 Zuzana/Fernando	10:00 BACKHEALTH 0 Kathi	10:00 YOGA 0 Martha	10:00 LES MILLS BODYBALANCE 0 Su			
11:30 BODYSHAPE + STEP Kathi							11:00 FIT INS ALTER 0 / K* Mike	11:30 FIT NACH DER GEBURT 1 / K* Kathi					11:30 FIT NACH DER GEBURT 1 / K* Kathi		11:00 LESMILLS BODYCOMBAT 0 Zuzana/Fernando						
			17:00 BODYSCLPT 0 Niina						17:00 BBP 0 Fernando	17:45 YOGA B/1 Michaela		17:00 LESMILLS BODYPUMP 0 Fernando									17:00 TRX 0 Robert
18:00 BBP 0 Niina	18:30 BALLET B (90') Kathi	18:30 YOGA B (90') Chris F.	18:00 SALSA- AEROBIC 1 Fernando	18:00 INDOORCYCL.* ENDURANCE Su B/1	18:00 PHYSIOBALL 0 Eva	18:00 KANGOO JUMP 0 Anita ab 7.7	18:30 YOGA B/1 (90') Chris F.	18:00 TRX 0 CB	18:00 STEP 1 Fernando			18:00 HIPHOAERO 1 Fernando		18:00 YOGA K* Michaela			18:30 THAIBOX 0 José	18:00 FATBURNING & STRETCH 0 Niina 90'	18:00 INDOORCYCL.* TRANCEZONE Robert 2		
19:00 LESMILLS BODYPUMP 0 Zuzana	19:00 GROUPTRAINING Streetfit B * Mike (Outdoor)		19:00 LESMILLS BODYBALANCE 0 Su		19:00 BODYWORK 0 Fernando	19:00 LES MILLS BODYPUMP 0 Zuzana			19:00 LESMILLS BODYPUMP 0 Su	19:00 GROUPTRAINING B * Mike (Outdoor)	19:00 LESMILLS BODYCOMBAT 0 Fernando			19:00 BACKHEALTH 0 Kathi							19:00 YOGA B/1 (90') Michaela
20:15 BOXEN 0 Milan	20:15 BACKHEALTH 0 Kathi	20:00 MEDITATION 0 (30') Chris F.			20:00 KICKBOXEN 0 Milan	20:00 JAZZ FUSION 1 (90') Iris	20:15 INDOORCYCL.* 0 Christian				20:00 THAIBOX 0 José										

LEGENDE:

nur für Mitglieder

Tanz

Kurse (MG frei; NMG Kursgebühr)

MG frei, Nicht-MG mit Block

externer Kurs; nicht für Mitglieder

Gym oder Outdoor

LEVELS:

0 = All Levels

B = Basic (Anfänger)

1 = Anfänger mit Vorkenntnissen

2 = Fortgeschrittene

K = aufbauender Kurs (5 od. 10 Einheiten)

* = Anmeldung erforderlich; evtl. Kostenbeitrag

** = IndoorCycling

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-DO: 8:00-23:00 h (Einlass 6:00 h)

FR: 8:00-22:00 h (Einlass 6:00 h)

SA,SO&FT: 8:00-21:00 h (Einlass 8:00 h)

BABYSITTING:

MO, MI: 9:30 -12:45 h (Vor Anmeldung!)

FR: 9:30 -11:30 h (Vor Anmeldung!)

LÄNGE DER EINHEITEN: 60` (außer anders angegeben)



Neutorgasse 16, A-1010 Wien

Tel:+43/1/535 12 34 Fax DW 15

christian.beer@beers.at • www.beers.at