

Kursangebot Center Theresienhöhe

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Sunrise BURN-Xpress @	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	07:00 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Sunrise BURN-Xpress @	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		
		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			07:00 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Sunrise BURN-Xpress @		
08:00		08:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I 🧘	08:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® ENERGETIC	08:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule			
09:00	09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:50 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL		09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I 🧘	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	
	09:55 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®		09:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken		09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	09:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ TRX® Training @	
10:00	10:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🧘		10:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	10:20 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 🧘	10:40 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout
11:00	11:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special		11:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		11:35 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense		11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy
12:00	12:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I 🧘	12:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free		12:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special 🧘			12:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
16:00						16:00 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	16:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free
						16:35 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power	
17:00	17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II 🧘	17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘	17:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	17:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch	17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga I-II 🧘
	17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2		17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL		17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		
	17:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power						
18:00	18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I 🧘	18:00 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:15 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free		18:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘
	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS	18:20 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 🧘	18:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	18:35 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II 🧘		
	18:40 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	18:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🧘	18:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	18:35 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	18:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL		
			18:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
			18:50 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				
19:00	19:10 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free	19:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
	19:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		19:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Functional Workout @			
		19:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining		19:35 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling			
				19:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			
20:00	20:30 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Core Xplosion	20:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘	20:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	20:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves			
		20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1					

Aqua

Body + Mind

Choreographie

Cycling

POWER PLATE®

Small Group Training

Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | Intro | Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten

♥ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen!

🧘 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen

@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage

Fairplay | Group Fitness

• Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.

• Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den | die Instruktor:in darüber zu informieren.

• Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.

• Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.

• Zum eigenen Schutz solltest Du ausschließlich Plastikflaschen nutzen.

• Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten