

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® CROSS	07:00 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Sunrise BURN-Xpress @	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		
		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Free	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⁾ Gesunder Rücken			
09:00	09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 🧘	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⁾ BauchBeineRückenPo
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	12:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I 🧘			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® CROSS	17:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:45 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch	17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga I-II 🧘
	17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL		17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1		
	17:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power						
18:00	18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I 🧘	18:00 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:20 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 🧘	18:00 Outdoor ⁽⁶⁰⁾ Lauf Treff	18:35 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II 🧘		18:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘
	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	18:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL		
	18:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BOOSTAR®	18:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I 🧘	18:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®			
			18:45 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Power	18:35 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II			
19:00	19:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	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⁾ SALSATION®		19:35 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling			
	19:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	19:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining		19:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			
20:00	20:30 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Deep STRETCH	20:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘	20:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	20:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves			

Aqua

Body + Mind

Choreographie

Cycling

POWER PLATE®

Small Group Training

Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | 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

Änderungen vorbehalten

Fairplay | Group Fitness

- Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, Deinen Instruktor darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Keine Trinkgefäße aus Glas oder andere zerbrechliche Gegenstände verwenden.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.