

STUNDENPLAN ab 26.06.2017- 25.07.2017

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
	8:00 Indoorcycl®			7:00 Indoorcycl®						7:00 Indoorcycl®									9:30 Yoga Stretching	9:30 TRX * Ianara
			8:30 Pilates				08:00 Bodywork		8:30 BBP / Stretch 90min.				9:00 INDOORCYCL				9:00 TRX * Clemens/ Ianara			
10:00 FIT NACH DER GEBURT	9:50 Babysitting	10:00 TRX	10:00 Backhealth	9:45 Babysitting	10:00 FIT NACH DER GEBURT	10:00 FIT NACH DER GEBURT	9:50 Babysitting	10:00 TRX Hardcore		9:45 Babysitting	10:00 FIT NACH DER GEBURT	10:00 Pump		8:30 Backhealth Katja			10:00 Latin Groove BigsMile			
															12:00 Stretching	12:00 Streetdance II BigsMile				
17:30 Yoga pilates		17:00 TRX * Power												17:00 TRX *		17:00 BACKHEALTH				
18:30 LesMills * Bodypump	18:30 BACKHEALTH		18:00 SALSA- AEROBIC	18:00 Indoorcycl® ENDURANCE *	18:00 PHYSIOBALL	18:00 LesMills * Bodypump			18:00 BBP	18:00 Indoorcycl® ENDURANCE *	18:00 Material Arts Workout	18:00 Hip Hop Int. BigsMile		18:00 YOGA						18:00 YOGA 90.Min Michaela
19:30 Hip Hop BigsMile Dino	19:30 Latin Groove BigsMile Cheeky		19:00 Bodywork	19:00 Danchall BigsMile 90min Michelle	19:00 Yoga Flow	19:30 Steptanz BigsMile Verena		19:00 Dancehall BigsMile	19:00 Stretching	19:00 Yoga Flow	19:00 TRX * Power	19:00 Mod. Cont. BigsMile 90min		19:00 Latin Groove BigsMile						
20:30 Dancehall BigsMile		20:15 Anfängerboxen 90.Minuten Dalibor			20:00 HIP HOP BigsMile 90min Alamande			20:00 vermietet		20:00 Dancehall BigsMile johanna	20:00 HIP HOP BigsMile Dino									

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle	Turnhalle
17:00- 18:30 Frauenboxen 90.Minuten Dalibor	19:00 - 20:00 Tabata	9:00 - 10:00 Functional Circuit	19:00 - 20:00 Challenge BigsMile	18:00 - 19:00 Challenge BigsMile	18:00- 19:00 Functional Circuit	
	20:00- 21:30 White Collar Boxen 90.Minuten Milan	20:00- 21:30 Thai Boxen 90.Minuten Dalibor				

LEGENDE:

frei für beer's Mitglieder

Kursgebühr

Tanz / mit BigsMile MG oder Block

BigsMile, frei für beer's MG

K = aufbauender Kurs mit Kursgebühr
* = Anmeldung erforderlich

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-DO: 8:00-22:00 h (Einlass 6:00 h)
FR: 8:00-21:00 h (Einlass 6:00 h)
SA,SO&FT: 9:00-21:00 h (Einlass 8:00 h)

beer's
VIENNA HEALTH & DANCE CLUB^{vienna}
Tel:+43/1/535 12 34 Fax DW 15
christian.beer@beers.at • www.beers.at

Boxstunden sind für Nichtmitglieder mit GEBÜHR
und Beer`s MG können wöchentlich 2 Boxstunden
besuchen