



# SOMMER 2017 MEIN SPORTPROGRAMM



... wir bewegen Menschen!

# Sommerprogramm 2017

gültig von 3. Juli bis 27. August

<b>10., Pernerstorfergasse 43</b>	
<b>Montag</b>	
15:00	UG Pilates
16:00	UG Wirbelsäulengymnastik
16:30	OG Musikgymnastik
17:00	UG Nia (3.7./10.7./24.7./7.8.)
17:00	UG Yoga (17.7./31.7./14.8./21.8.)
17:30	OG Bauch-Bein-Po
18:00	UG Volleyball (für alle)
18:30	OG Musikgymnastik
19:30	OG Wirbelsäulengymnastik
<b>Dienstag</b>	
09:00	OG Wirbelsäulengymnastik
10:00	OG Pilates
16:30	OG Wirbelsäulengymnastik
17:00	UG Musikgymnastik
17:30	OG Body Toning
18:00	UG Wirbelsäulengymnastik
18:30	OG Tabata
19:00	UG Shaolin Kung Fu
19:30	OG Musikkondition
<b>Mittwoch</b>	
16:00	UG Wirbelsäulengymnastik
17:00	UG Musikgymnastik
17:30	OG Fatburning
18:00	UG Jiu Jitsu (Erw.+J. ab 14)
18:30	OG Pilates
<b>Donnerstag</b>	
09:30	OG Bauch-Bein-Po
10:30	OG Wohlfühlgymnastik
15:30	OG deepWork
16:00	UG Musikgymnastik
16:30	OG Zumba
17:00	UG Wirbelsäulengymnastik
17:30	OG Body Toning
18:00	UG Volleyball (für alle)
18:30	OG Fatburning
<b>Freitag</b>	
17:00	OG Body Toning
18:00	OG Musikgymnastik
<b>Samstag</b>	
16:00	UG Volleyball (Trainingsgruppe)
17:00	OG Musikgymnastik
18:00	OG Fatburning
<b>Sonntag</b>	
09:00	OG Musikgymnastik
10:00	OG Bauch-Bein-Po
16:00	UG Volleyball (Trainingsgruppe)

<b>10., Alfred-Adler-Straße 11 (Fitness)</b>	
<b>Montag</b>	
08:00 bis 12:00	Betreutes Training
<b>Dienstag</b>	
16:00 bis 20:00	Betreutes Training
<b>Mittwoch</b>	
08:00 bis 12:00	Betreutes Training
<b>Donnerstag</b>	
16:00 bis 20:00	Betreutes Training
<b>Freitag</b>	
08:00 bis 12:00	Betreutes Training
<b>Samstag</b>	
09:00 bis 12:00	Betreutes Training
<b>Sonntag</b>	
09:00 bis 12:00	Betreutes Training

<b>10., Helmut-Zilk-Park (Eingang Alfred-Adler-Straße)</b>	
<b>Montag</b>	
18:00	Bodyweight Workout
19:00	Bootcamp
<b>Dienstag</b>	
09:00	mamAktiv
18:00	Workout
19:00	Yoga
<b>Mittwoch</b>	
18:00	Boot Camp
19:00	deepWork
<b>Donnerstag</b>	
13:30	mamAktiv
18:30	Shaolin Kung Fu

<b>10., Vally-Weigl-Gasse 2 (Bad)</b>	
<b>Dienstag</b>	
09:00	Aqua Gymnastik
<b>Donnerstag</b>	
06:30	Aqua Gymnastik

Kosten: Fitness Alfred-Adler-Straße € 50,-  
Alle anderen Einheiten für Mitglieder gratis  
Für Neueinsteiger € 50,- für alle Einheiten!

Alle Details zu den Kosten sowie den Besetzungsplan mit allen Trainern und viele weitere Infos aus unserer Homepage

[www.sportunionfavoriten.at](http://www.sportunionfavoriten.at)

ZVR: 932254785