

Mein Sommersportprogramm 2020

von 29.Juni bis 06.September 2020

Online Live Training

Montag

09:00	BBP	Petra
10:00	Sesselgym.	Mario

18:00	H.I.I.T	Ina
19:00	RückenFit	Ina

Dienstag

10:00	Jackpot.fit	Lola
-------	-------------	------

17:00	WSG	Mario
18:00	Qi Gong	Mario

Mittwoch

09:00	Pilates	Mario
-------	---------	-------

20:00	Zumba Toning	Soheil
-------	--------------	--------

Donnerstag

09:00	BodyWorkout	Lola
10:00	Pilates	Lola

Freitag

18:00	BodyWorkout	Lola
19:00	Jackpot.fit	Lola

Samstag

09:00	Yoga	Martina
10:00	Zumba	Ina

Sonntag

09:00	Mugy	Petra
10:00	BBP	Petra

17:00	Zumba	Soheil
-------	-------	--------



10., Studio Primorama

Montag

09:00	WSG	Oksana
10:15	Pilates	Oksana

15:00	Osteop.Gym.(75 Min.)	Karola
16:45	WS&BeBo (75 Min.)	Karola

Dienstag

16:30	Pilates	Martha
17:45	Yoga (75 Min.)	Martha
19:30	Zumba	Soheil

Mittwoch

10:00	Line Dance	Julia
11:15	Pilates	Julia

14:00	Sesselgymnastik	Mario
15:15	Nia	Mario
18:00	Mugy	Carina
19:15	WSG	Carina

Donnerstag

10:00	Pilates	Eva
11:15	Yoga (75 Min.)	Eva

17:00	Mugy	Monika
18:15	WSG	Monika

Freitag

09:00	BodyWorkout	Natascha
10:15	Yogalates (75 Min.)	Natascha

AQUA-GYMNASTIK

10., Vally-Weigl-Gasse 2
Welnessoase Sonnwendviertel

Dienstag + Donnerstag

09:00 mit Susi



OUTDOOR

mamaFit mit Simone wird es auch im Sommer immer Donnerstags und Freitags in einem Park in deiner Nähe geben. Alle Infos dazu unter:

www.mamafit.at/trainer/simone-preiner



FITNESS UND GESUNDHEITSTRAINING

10., Alfred-Adler-Straße 11

Montag

08:00 - 09:30 Sarah
10:00 - 11:30 Sarah
16:00 - 17:30 Felix
18:00 - 19:30 Felix

Dienstag

08:00 - 09:30 Sarah
10:00 - 11:30 Sarah
16:00 - 17:30 Karola
18:00 - 19:30 Karola

Mittwoch

08:00 - 09:30 Sarah
10:00 - 11:30 Sarah
16:00 - 17:30 Karola
18:00 - 19:30 Karola

Donnerstag

08:00 - 09:30 Felix
10:00 - 11:30 Felix
16:00 - 17:30 Madeleine
18:00 - 19:30 Madeleine

Freitag

08:00 - 09:30 Karola
10:00 - 11:30 Karola
16:00 - 17:30 Felix
18:00 - 19:30 Felix

Samstag

08:00 - 09:30 Martin
10:00 - 11:30 Martin

Sonntag

10:00 - 11:30 Karola
12:00 - 13.30 Karola

OUTDOOR

10., Helmut-Zilk-Park

Eingang Marianne-Pollak-Gasse vor dem
Studio Primorama

Montag

08:00 Nordic Walking Susi
17:30 RückenFit Martina
18:30 AfterWorkWorkout Martin

Dienstag

10:00 Morgengymnastik Gaby
11:00 WSG Gaby

17:30 Tabata Veronika
18:30 BodyWorkout Veronika

Mittwoch

17:30 H.I.I.T Ina
18:30 Zumba Ina

Donnerstag

17:30 Zumba Martina
18:30 AfterWorkWorkout Martin

Freitag

17:30 WSG Madeleine
18:30 BodyWorkout Madeleine

Samstag

09:00 Zirkeltraining Oksana
10:00 BodyWorkout Oksana
18:30 Zumba Workout (75Min.) Octavio

Sonntag

17:30 Bewegter Rücken Martina
18:30 Zumba Martina

OUTDOOR – KINDER UND JUGEND

10., Helmut-Zilk-Park

Eingang Alfred-Adler-Straße

Montag

16:00 EkiTu Susi
17:00 KiTu Susi/Petra
18:00 Enorm in Form Susi/Petra

Donnerstag

16:00 EkiTu Susi
17:00 KiTu Susi/Petra
18:00 Enorm in Form Susi/Petra

OUTDOOR

11., Ende Naturlehrpfad Florian-Hedorfer-
Straße; Koordinaten 48°09'50.4"N
16°25'51.2"E

Montag

17:30 Mugy Alice
18:30 BBP Alice

1100 Wien, Alfred-Adler-Straße 11/GL8 •

www.sportunionfavoriten.at

TEL.: +43 1 603 78 73 • FAX DW 20 • office@sportunionfavoriten.at

ZVR: 932254785

<https://www.facebook.com/SportunionFavoriten/>

