

Herbstferienprogramm 2023

26. Oktober bis 5. November

	FITNESS
Do, 26.10.	08:00-12:00 Essi 16:00-20:00 Anna
Fr, 27.10.	08:00-12:00 Essi
Sa, 28.10.	08:00-12:00 Martin
So, 29.10.	08:00-12:00 Martin
Mo, 30.10.	08:00-12:00 Angelika 16:00-20:00 Essi
Di, 31.10.	08:00-12:00 Octavio 16:00-20:00 Karola
Mi, 01.11.	08:00-12:00 Octavio 16:00-20:00 Karola
Do, 02.11.	08:00-12:00 Essi 16:00-20:00 Essi
Fr, 03.11.	08:00-09:30 JP Karola 09:30-12:00 Karola
Sa, 04.11.	08:00-12:00 Susi
So, 05.11.	08:00-12:00 Susi

	QUELLENSTRASSE 56	
Do, 26.10.	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
Fr, 27.10.	15:00 Dance Aerobic 16:00 Power Wirbelsäule 17:30-18:50 VB Anfänger U13 19:00-20:20 VB Anfänger ab 14	Sabine Sabine Alexander Alexander
So, 29.10.	09:30 Gym-Mix (75 Min.) 17:00 Zumba	Waltraud Soheil
Mo, 30.10.	15:00 Osteoporose Gym. (75 Min.) 16:30 Wirbelsäule & Beckenboden (75 Min.) 18:00 Yoga Basic 19:00 Halloween Zumba	Karola Karola Martina Martina
Di, 31.10.	10:00-10:50 VB Anfänger U13 11:00-11:50 VB Anfänger ab 14 18:00 Uhr Tabata	Alexander Alexander Sarah
Mi, 01.11.	09:30 Gym-Mix (75 Min.)	Waltraud
Do, 02.11.	16:00 Wirbelsäule Soft 17:00 Bauch-Bein-Po 18:00 Wirbelsäulengymnastik 19:00 Zumba	Karin Monika Monika Soheil
Fr, 03.11.	15:00 Dance Aerobic 16:00 Power Wirbelsäule 17:30-18:50 VB Anfänger U13 19:00-20:20 VB Anfänger ab 14	Sabine Sabine Alexander Alexander
So, 05.11.	09:30 Gym-Mix (75 Min.) 17:00 Zumba	Waltraud Soheil

Seite 2





ONLINE

Do, 26.10.	17:00 Pilates	Natascha
	18:00 Body Toning	Natascha
Sa, 28.10	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:00 Zumba	Soheil
So, 29.10.	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra
Mo, 30.10.	09:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
	17:00 Sesselgymnastik mit Pfiff	Natascha
	18:00 Pilates	Natascha
Di, 31.10.	17:00 Wirbelsäulengymnastik	Natascha
	18:00 Bauch-Bein-Po	Natascha
Mi, 01.11.	08:00 Wirbelsäulengymnastik	Martina
Do, 02.11.	17:00 Pilates	Natascha
	18:00 Body Toning	Natascha
Sa, 04.11.	08:00 Yoga Basic	Martina
	09:00 Zumba	Martina
	18:00 Zumba	Soheil
So, 05.11.	09:00 Pilates	Petra
	10:00 Bauch-Bein-Po	Petra

PERNERSTORFERGASSE 43, UG

Sa, 28.10	16:00 Mugy XL Carmela
Sa, 04.11.	16:00 Mugy XL Carmela

WELLNESSOASE SONNWENDVIERTEL

Di, 31.10.	08:30 Aqua Gymnastik Essi
------------	---------------------------

STUDIO PRIMORAMA

Mo, 30.10.	10:00 Pilates Trixi
	11:00 Yoga Trixi

