

Stundenplan ab 17.09.2018 im Gym														
	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Studio 2	Studio 3	Studio 2	Studio 3	Studio 2	Studio 3	Studio 2	Studio 3	Studio 2	Studio 3	Studio 2	Studio 3	Studio 2	Studio 3
06:00														
07:00														
08:00			07:00 Indoorcycle Markus			07:30 Mobility Mario	07:00 Indoorcycl Rudi							
08:30	08:00 Indoorcycle				08:00 Bodywork Katja		08:30 BBP/ Stretching 90.Min Sonja			08:00 Backhealth Fabienne				
09:00		09:00 Yoga	08:15 Piloxing barre Lana	08:45 TRX Marika	09:00 Pilates Fabienne				08:50 Indoorcycle Sonja	09:00 Deep Work Ursula		09:00 TRX Sandro		09:30 TRX
10:00									Reinigung					
11:00	10:00 Fit n.d. Geburt	10:00 TRX Rebecca	09:15 Backhealth Lana	10:00 Fit n.d. Geburt 3 Greta	10:00 Fit n.d. Geburt 1 Greta		10:00 Bodyflying Fortgesch.		10:00 LesMills Bodypump Sonja	10:00 TRX Ursula	10:00 Latin Caribian Groove Bigs Mile		10:45 Yoga 90.Minuten	
12:00	11:30 Fit n.d. Geburt				11:30 Fit n.d. Geburt 2 Greta	11:00 Fit ins Alter Mike		11:00 Fit n.d. Geburt 3 Greta			11:00 Hip Hop Comi. Bigs Mile			
13:00											12:00 Jazz Fusion BigsMile			
14:00											13:00 Stretching	13:00 Contemporary Fusion BigsMile 90.Min		
15:00														
16:00														
17:00														
17:30	17:30 Yoga- Pilates Sabine	17:30 TRX Ianara		17:00 Bodyflying Cat					17:00 Backhealth Fabienne	17:00 TRX Marika				
18:00			18:00 Indoorcycle Su	18:00 Salsa-Aerobic Fernando	18:00 LesMills Bodypump Sonja	18:00 Rücken Fit Mario	18:00 Indoorcycle Su	18:00 BBP Fernando	18:00 Heels Dance BigsMile	Reinigung			18:00 Yoga Michaela	
18:30	18:30 LesMills Bodypump Ianara	Reinigung												
18:45		18:45 Backhealth Dalibor	Reinigung 10 - 15 Minuten											
19:00									19:05 Yoga Flow Su	19:15 Stretching Fernando			18:15 Yoga Michaela	
19:15			19:05 Yoga Flow Su	19:15 Bodywork Fernando		19:00 Mobility Mario			19:00 Heels Dance Advaned BigsMile					
19:30									90.Min					
19:45	19:30 Hip Hop BigsMile	19:45 Latin Caribian Groove BigsMile								19:15 Bodyflying Cat				
20:00			20:15 Tôsô X Ulli 75. Min		20:30 Hip Hop BigsMile									
20:15														
20:30														
20:45	20:30 DanceHall/ Afrobeat BigsMile													
21:00														
22:00														

**ÖFFNUNGSZEITEN**

**MO-DO:** 6:00 Uhr bis 23:00 Uhr  
**FR - SO:** 6:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Rezeption ab: 8:00 Uhr  
 Rezeption ab: 9:00 Uhr

Neutorgasse 16, A-1010 Wien  
 Tel:+43/1/535 12 34

Info@malu.at • www.malu.at

<b>frei für Malu Mitglieder</b>
Malu Mitglieder frei/ Bigsmilekunden kostenpflichtig
<b>Kursgebühr</b>
<b>Für Malu mitglieder frei , oder Block</b>
<b>Tanz / mit BigsMile MG oder Block</b>

Stundenplan ab 17.09.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz
06:00							
07:00							
08:00							
09:00			9:00 - 10:00 <b>Functional Circuit</b>				
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			17:00 - 18:00 <b>klassisches Stretchen</b> CAT				
18:00		18:00 - 19:00 <b>Tabata</b> Ursula		18:00 - 19:00 <b>TRX - SIXX Pack</b> Sandro	18:00 - 19:00 <b>Fitness Challenge</b> Bigsmile	18:00 - 19:00 <b>Functional Circuit</b>	
19:00			19:00 - 20:00 <b>Fitness Challenge</b> Bigsmile	19:00 - 20:00 <b>Insenity Live</b> Lana	19:00 - 20:30 <b>Boxen/ Thaiboxen</b>		
20:00	19:45 - 20:45 <b>old school boxing</b>	20:00 - 21:30 <b>White Collar Boxen</b> Milan	20:00 - 21:30 <b>Thaiboxen / Boxen</b>				
21:00							
22:00							