

Stundenplan ab 8 Juni - 30 Juni.2019

	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
07:00			07:00 Indoorcycle Markus				07:00 Indoorcycle Rudi							
08:30	08:00 Indoorcycle Su		08:00 Pilates Janine	08:15 TRX Marika		08:00 Body Fit Sandro		08:30 BBP/ Stretching 90.Min Sonja		08:00 Backhealth Mario				
09:00	09:00 Yoga Su		09:15 Backhealth Sandro						08:50 Indoorcycle Sonja	09:00 Pilates Cat		09:00 TRX Sandro		09:30 TRX Alexandra
10:00	10:00 Fit n.d. Geburt 1 Greta	10:00 TRX Rebecca			10:00 Fit n.d. Geburt 1 Greta	10:00 TRX Rebecca		10:00 Bodyflying Fortgesch.	10:00 Malu Hit The Bar Sonja	10:00 TRX Marika	10:00 Latin Caribbean Groove Bigs Mile Cheeky		10:30 Yoga 90.Minuten Su	
11:00	11:30 Fit n.d. Geburt 2 Greta				11:30 Fit n.d. Geburt 2 Greta	11:00 Fit ins Alter Mike					11:00 Hip Hop Comi. Bigs Mile Sabrina			
12:00											12:00 Jazz Fusion Verena BigsMile			
13:00											13:00 Stretching Verena, Agnes			
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
17:30	17:30 Yoga- Pilates Sabine	17:30 TRX Alexandra		17:00 Bodyflying Cat					17:00 Backhealth Michaela	17:00 TRX Marika	17:00 Tôsô X Ulli 75. Min			
18:00	18:30 Malu Hit the Bar Alexandra	18:45 Backhealth Dalibor	18:00 Indoorcycle Su	18:00 Salsa-Aerobic Fernando	18:00 Malu Hit the Bar Sonja	18:00 klassisches Stretchen Cat	18:00 Indoorcycle Su	18:00 BBP Fernando	18:00 Heels Dance Sabrina,Theresa, Valerie BigsMile	Reinigung			18:00 Yoga Michaela 90 Min	
18:30					19:00 - 20:30 Seniors Competition Mariusz/ ab 16 Jahren BigsMile 90.Min	19:00 Pilates Cat			19:00 Heels Dance Advaned Sabrina,Theresa, Valerie BigsMile 90.Min	18:15 Yoga Michaela	19:00 Indoorcycle Sandro	19:15 Power Yogilates Claire		
19:00			Reinigung 10 - 15 Minuten		20:30 Hip Hop BigsMile Mariusz		Reinigung 10 - 15 Minuten			19:15 Bodyflying Cat				
19:15	19:30 Hip Hop BigsMile Dino		19:05 Yoga Flow Su	19:15 Bodywork Fernando			19:05 Yoga Flow Su	19:15 Stretching Fernando						
19:30	20:30 DanceHall/ Afrobeat BigsMile Dino		20:15 Tôsô X Ulli 75. Min				20:15 Dancehall BigsMile Ines							
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
22:00														

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-DO: 6:00 Uhr bis 23:00 Uhr

FR - SO: 6:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Neutorgasse 16, A-1010 Wien

Info@malu.at • www.malu.at

frei für Malu Mitglieder

Kursgebühr

Stundenplan Spielplatz ab 10.06- 30.06.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz	Spielplatz
10:00			9:00 - 10:00 Functional Circuit Marika				
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
18:30 - 19:30	Fitness Challenge BigsMile/ Alamande	18:00 - 19:00 Tabata Marika		18:00 - 19:00 TRX - SIXX Pack Sandro	18:00 - 19:00 Tabata Marika	18:00 - 19:00 Functional Circuit Sandro	
19:00			19:00 - 20:00 Fitness Challenge BigsMile/ Ianara		19:00 - 20:30 Boxen/ Thaiboxen Dalibor		
19:45							
20:00	19:45 old school boxen Henry Levis 90 Minuten	20:00 - 21:30 White Collar Boxen Milan	20:00 - 21:30 Thaiboxen / Boxen Dalibor	20:00 old school boxen Henry Levis 90 Minuten			
21:00							
22:00							