Sommer-Stundenplan ab 01. August 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 **BodyFit** Marika		08:30 **BBP/ Stretching** 90.Min Sonja			08:00 **Backhealth** Mario				
09:00	09:00 **Yoga** Su		09:15 **Backhealth** Marika						08:50 **Indoorcycle** Sonja	09:00 **Pilates** Cat		09:00 **TRX** Sandro	09:30 **Yoga** 90.Minuten Su	09:30 **TRX** Alexandra
10:00		10:00 **TRX** Rebecca			10:00 **TRX** Rebecca				**Reinigung** 10:00 **Malu Hit The Bar** **Sonja**	10:00 **TRX** Marika				
11:00														
12:00														
13:00														
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				
18:00	18:30 **Malu Hit the Bar** Alexandra	**Reinigung** 18:45 **Backhealth** Sandro	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		**Reinigung** 18:15 **Yoga** Michaela			18:00 **Yoga** Michaela 90 Min	
19:00			**Reinigung 10 - 15 Minuten** 19:05 **Yoga Flow** Su	19:15 **Bodywork** Fernando		19:00 **Pilates** Cat	**Reinigung 10 - 15 Minuten** 19:05 **Yoga Flow** Su	19:15 **Stretching** Fernando		19:15 **Bodyflying** Cat	19:00 **Indoorcycl** Sandro	19:15 **Power Yogilates** Claire		
20:00			20:15 **Tôsô X** Ulli 75. Min											
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
22:00														

TEN

MO-DO: 6:00 Uhr bis 23:00 Uhr Rezeption ab: 8:00 Uhr
FR - SO: 6:00 Uhr bis 21:00 Uhr Rezeption ab: 9:00 Uhr

Neutorgasse 16, A-1010 Wien

Info@malu.at • www.malu.at

frei für Malu Mitglieder

Kursgebühr

Sommer - Stundenplan von 01 August bis 20 August 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		18:00 - 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	19:45 **old school boxen** Henry Levis 90 Minuten				19:00 - 20:30 **Boxen/ Thaiboxen** Nenad		
20:00				20:00 **old school boxen** Henry Levis 90 Minuten			
21:00							
22:00							