

ab 1 November 2018

	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 Indoorcycl Rudi							
08:30	08:00 Indoorcycle Su		08:15 Piloxing barre Lana		08:00 Bodywork Katja		08:30 BBP/ Stretching 90.Min Sonja			08:00 Backhealth Fabienne				
09:00	09:00 Yoga Su		09:15 Backhealth Lana	08:45 TRX Marika					08:50 Indoorcycle Sonja	09:00 Deep Work Ursula	09:00 Happy Feet Bigs Mile	09:00 TRX Sandro		09:30 TRX lanara
10:00	10:00 Fit n.d. Geburt 1 Greta	10:00 TRX Rebecca		10:00 Fit n.d. Geburt 3 Greta	10:00 Fit n.d. Geburt 1 Greta	10:00 TRX Rebecca		10:00 Bodyflying Fortgesch.	10:00 LesMills Bodypump Sonja	10:00 TRX Ursula	10:00 Latin Caribian Groove Bigs Mile		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 Fit n.d. Geburt 3 Greta			11:00 Hip Hop Comi. Bigs Mile	11:00 Happy Feet Bigs Mile		
12:00											12:00 Jazz Fusion BigsMile	12:00 Streetdance C BigsMile		
13:00					13:00 Indoorcycl Rebecca						13:00 Stretching	13:00 Contemporary Fusion BigsMile 90.Min		
14:00														
15:00														
16:00	16:30 Hip Hop 1 Bigs Mile	16:30 HipHop Kids Bigs Mile	16:00 HipHop Kids Bigs Mile		16:00 HipHop Kids Bigs Mile									
17:00														
17:30	17:30 Yoga- Pilates Sabine	17:30 TRX lanara	17:00 HipHop Teens Bigs Mile	17:00 Bodyflying Cat	17:00 HipHop Teens Bigs Mile	17:00 Break Kids / Teens Bigs Mile	16:30 Kids Competition Team Bigs Mile	16:30 Teens Competition Team Bigs Mile	17:00 Backhealth Fabienne	17:00 TRX Marika				
17:50														
18:00	18:30 LesMills Bodypump lanara	Reinigung	18:00 Indoorcycle Su	18:00 Salsa-Aerobic Fernando	18:00 LesMills Bodypump Sonja	18:00 klassisches Stretchen Cat	18:00 Indoorcycle Su	18:00 BBP Fernando	18:00 Heels Dance BigsMile	Reinigung			18:00 Yoga Michaela 90 Min	
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30		18:45 Backhealth Dalibor	Reinigung 10 - 15 Minuten		19:00 Seniors Competition BigsMile	19:00 Mobility Flow Mario	19:05 Yoga Flow Su	19:15 Stretching Fernando	19:00 Heels Dance Advaned BigsMile	18:15 Yoga Michaela			19:00 Indoorcycl Sandro	
19:45	19:30 Hip Hop BigsMile	19:45 Latin Caribian Groove BigsMile	19:05 Yoga Flow Su	19:15 Bodywork Fernando					90.Min	19:15 Bodyflying Cat				
20:00														
20:15														
20:30	20:30 DanceHall/ Afrobeat BigsMile		20:15 Tôso X Ulli 75. Min		20:30 Hip Hop BigsMile		20:15 Dancehall BigsMile							
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

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

Neutorgasse 16, A-1010 Wien

Info@malu.at • www.malu.at

frei für Malu Mitglieder

Malu Mitglieder frei/ Bigsmilekunden kostenpflichtig

Kursgebühr

Für Malu mitglieder frei , kostenpflichtig

Tanz / mit BigsMile MG oder Block

ab 1 November 2018

	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	16:30 - 17:50 Thai Boxen Kids BigsMile						
18:00							
19:00		18:00 - 19:00 Tabata Melissa		18:00 - 19:00 TRX - SIXX Pack Sandro	18:00 - 19:00 Fitness Challenge BigsMile	18:00 - 19:00 Functional Circuit Sandro	
20:00	19:45 - 20:45 old school boxen Henry Levis		19:00 - 20:00 Fitness Challenge BigsMile		19:00 - 20:30 Boxen/ Thaiboxen Dalibor		
21:00		20:00 - 21:30 White Collar Boxen Milan	20:00 - 21:30 Thaiboxen / Boxen Dalibor				
22:00							