

Stundenplan ab 25 Februar 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 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 Mario				
09:00	09:00 Yoga Su		09:15 Backhealth Sandro	08:45 TRX Marika	09:00 Indoorcycl Rebecca				08:50 Indoorcycle Sonja	09:00 Deep Work Ursula		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 3 Greta	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 Ursula	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	11:30 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 Sabrina	11:00 - 11:50 Happy Feet Bigs Mile / Verena / 4-5 Jahre		
12:00											12:00 Jazz Fusion Verena BigsMile	12:00 - 12:50 Streetdance C Kirin / 10 - 12 Jahre BigsMile		
13:00											13:00 Stretching Verena, Agnes			
14:00														
15:00														
16:00	16:30 - 17:20 Hip Hop 1 Bigs Mile / Natka/ 5-7 Jahre	16:30 - 17:20 HipHop Kids Bigs Mile / Dima / 8 - 12 Jahre	16:00 - 17:00 HipHop Kids Bigs Mile / Jasmina / 8 - 12 Jahre		16:00 - 16:50 HipHop Kids Bigs Mile / Mariusz/ 8 - 12 Jahre									
17:00														
17:30	17:30 Yoga- Pilates Sabine	17:30 TRX Alexandra	17:00 - 17:50 HipHop Teens Di Bigs Mile / Jasmina	17:00 Bodyflying Cat	17:00 17:50 HipHop Teens Mi Bigs Mile/ Mariusz	17:00 - 17:50 Break Kids / Teens Bigs Mile/ Valentin/ ab 10 Jahre	16:30 - 17:50 Kids Competition Team Bigs Mile/ Sabrina,Teresa 8- 11 Jahre	16:30 - 17:50 Teens Competition Team Bigs Mile/ Sabrina,Teresa 12- 15 Jahre	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														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30														
19:45	19:30 Hip Hop BigsMile Dino		19:05 Yoga Flow Su	19:15 Bodywork Fernando	19:00 - 20:30 Seniors Competition Mariusz/ ab 16 Jahren BigsMile 90.Min	19:00 Mobility Flow Mario	19:05 Yoga Flow Su	19:15 Stretching Fernando	19:00 Heels Dance Advaned Sabrina,Theresa, Valerie BigsMile 90.Min	18:15 Yoga Michaela	19:00 Indoorcycl Sandro			
20:00														
20:15														
20:30														
20:45	20:30 DanceHall/ Afrobeat BigsMile Dino		20:15 Tôsô X Ulli 75. Min		20:30 Hip Hop BigsMile Mariusz		20:15 Dancehall BigsMile Ines			19:15 Bodyflying Cat				
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

Stundenplan Spielplatz ab 25 Februar 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	16:30 - 17:50 Thai Boxen Kids Bigsmile/ Autimio / 10 - 15 Jahre						
18:00							
19:00	18:30 - 19:30 Fitness Challenge Bigsmile/ Alamande	18:00 - 19:00 Tabata Melissa		18:00 - 19:00 TRX - SIXX Pack Sandro	18:00 - 19:00 Upper & Lower Fix Lana	18:00 - 19:00 Functional Circuit Sandro	
20:00	19:45 old school boxen Henry Levis 90 Minuten		19:00 - 20:00 Fitness Challenge Bigsmile/ lanara		19:00 - 20:30 Boxen/ Thaiboxen Dalibor		
21:00		20:00 - 21:30 White Collar Boxen Milan	20:00 - 21:30 Thaiboxen / Boxen Dalibor	20:00 old school boxen Henry Levis 90 Minuten			
22:00							