

STUNDENPLAN

gültig ab 08.01.2018

Triesterstraße 12
2351 Wiener Neudorf



02236/86 96 90
www.clubactivity.at

SAAL 1 Workout / Dance / Step

	8:30	9:30			15:30	16:30	17:30	18:30	19:30		
Mo	Body work	Bauch, Bein, Po - intensiv				Body work	Power-Bauch Bein, Po	Hot Stepper	Body fit		Mo
Di	Bauch, Bein, Po - intensiv	Creative Step				Latino Basic	Pure Workout	Bauch, Bein, Po - intensiv	Energy PUMP		Di
Mi	Body work	Bauch, Bein Po - intensiv	... & Stretch 10:20 - 10:40			Body work	Fight Club	H.I.I.T.	deepWORK		Mi
Do	Creative Step	Rücken fit				Easy Dance	Functional Workout	Hot Stepper	Energy * PUMP		Do
Fr	Easy Dance	Body work			Bauch, Bein, Po - intensiv	Power Step	Body Power	Cross Training			Fr
	9:00	10:00				16:00	17:00	18:00			
Sa	Power-Bauch Bein, Po	Latin Moves					Dance Aerobic	Functional Workout			Sa
So	Body work	Power-Bauch Bein, Po				Cross Training	Latin Moves	Pure Workout			So

SAAL 2 Workout / Dance / Kids & Teens Kurse sind im Stundenplan grau unterlegt

	OUTDOOR			15:30	16:30	17:30	17:00	18:00	19:00	20:00	
Mo							Musical Dance	Bauch, Bein, Po - intensiv	Rücken-fit	ZUMBA	Mo
Di				Active Minis			Cheerdance 8-12 Jahre	Body Styling	Cheerdance ab 13 Jahre		Di
Mi	9:00 Nordic Walking				Hip Hop 7-9 Jahre	Hip Hop 10-13 Jahre		18:30 Dance Aerobic	19:30 Bauch Bein Po - int.		Mi
Do							Breakdance	Streetstyle	19:30 Just Dance		Do
Fr						We dance ¹ div. Motto					Fr
Sa											Sa
So											So

SAAL 3 Body & Mind / Wellness / Spinning / Synrgy

	8:30	9:30		15:30	16:30	17:00	17:30	18:30	19:30	
Mo		Pilates Control			Synrgy Training 30'	Synrgy Training 30'	Pilates Floorwork	Hatha Yoga	90 Minuten	Mo
Di	X - Active Koordination	Beckenboden Training				Synrgy Training 30'	Synrgy Training 30'	Synrgy XL Training 50'	Spinning Endurance	Di
Mi	Good Morning Stretch	Pilates Floorwork			Synrgy Training 30'	Synrgy Training 30'	Stretch & Tone	Coor Training	Hatha Yoga 90 Minuten	Mi
Do		Pilates Control				Synrgy Training 30'	BodyART	Spinning Strenght	Synrgy Training 30'	Do
Fr	9:00 Synrgy Training 30'	Faszien-training		Faszien-training	Feel Good Stretch		Synrgy L Training 40'	Yoga rocks	90 Minuten	Fr
	9:00	10:00				17:00	17:30			
Sa	Body Art	Body Balance				Spinning Endurance				Sa
So		Hatha Yoga 90 Minuten				Synrgy Training 30'	Synrgy Training 30'			So

Workout / Dance / Step
<p>* für Einsteiger - Stufe 1 (für ALLE geeignet)</p> <p>Bauch, Bein, Po intensiv Bodywork, Bodyfit, Fight Club, Power Step, Creative Step, deepWORK™ Easy Dance, Latin Moves, Latino Basic, Zumba</p>
<p>** MITTELSTUFE - Stufe 2</p> <p>Power Bauch Bein Po, Pure Workout Bodystyling, Functional Workout Creative Step, deepWORK™ Fight Club, Energy PUMP, Cross Training Latino Basic, Latin Moves, Easy Dance Zumba, Just Dance, Dance Aerobic</p>
<p>*** FORTGESCHRITTEN - Stufe 3</p> <p>Body Power, Fight Club, Cross Training Functional Workout, Energy PUMP, H.I.I.T. Hot Stepper, deepWORK™ Dance Aerobic, Zumba, Just Dance We dance (findet nur mit Ankündigung statt)</p>

Body & Mind
<p>* für ALLE geeignet</p> <p>Hatha Yoga, Yoga Rocks Pilates Floorwork, Pilates Control Faszientraining</p>

Wellness
<p>* für ALLE geeignet</p> <p>Nordic Walking, X-Active, Rückenfit Bodybalance, BodyART™, Stretch & Tone Beckenboden Training, Coor Good Morning Stretch, Feel Good Stretch</p>

Spinning
<p>* für ALLE geeignet</p> <p>Endurance, Strenght Reservierung bleibt bis 15 Min. vor Stundenbeginn aufrecht.</p>

Synrgy Zirkeltraining
<p>* für ALLE geeignet / L + XL = **/*** Mittel bis Fortgeschritten</p> <p>Tower-Stationen, TRX, Kettlebells, Boxsack, ... Reservierung bleibt bis 15 Min. vor Stundenbeginn aufrecht.</p>

<p>YOUNGSTARS Active Minis, Cheerdance, Breakdance Saisonkurse Hip Hop, Musical Dance, Streetstyle Kids & Teens 2017/2018 Kursprogramm siehe: www.clubactivity.at</p>
--

¹ We Dance / Fr 17:30 Uhr - findet nur bei Ankündigung statt

Stunden finden ab 3 Teilnehmern statt

* vom 25.01.2018 bis 15.02.2018 kein Energy Pump am Donnerstag