

SQ14 GYMNASTIKPLAN

- Sparte
- SQ14 Programm
- ★ SQ14 Kids & Teens Programm

SPORTQUARTIER 14, Linzer Straße 431, 1140 Wien

Stand: 04.02.2025



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:15-09:05
PILATES

08:00-08:50
KRAFT+
BEWEGLICHKEIT

08:00-08:50
MORGENSPORT

08:15-09:05
RÜCKENFIT

09:15-10:05
BODYWORK

09:00-10:20
YOGA - KUNDALINI

09:00-09:50
GYM MIX

09:00-10:20
YOGA
HATHA VINYASA

09:15-10:05
GYM MIX

09:30-10:50
BBP XXL

10:30-11:20
NEURONALE
AKTIVIERUNG

10:00-10:50
RÜCKENFIT

10:30-11:20
PILATES

15:00-15:50 ★
ELTERN-KIND TURNEN

15:00-15:50 ★
KINDERTANZ 8-12 J.

15:30-16:50 ★
ELTERN-KIND
TURNEN BIS 4 J.
HOP ON- HOP OFF

15:00-15:50 ★
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50 ★
BREAKDANCE 8-16 J.

16:00-16:50
BECKENBODEN

16:00-16:50 ★
KINDERYOGA

NEU IM SQ14
PROGRAMM INKL.
15:45-16:35
AERIAL YOGA

17:30-18:20
ZUMBA

17:00-17:50 ★
BOXEN Kinder
& Jugend

17:00-17:50
BODYWORK

17:00-17:50
YOGA

17:00-18:30
JIU JITSU m+w
12-14 Jahre

17:00-18:20
YOGA
ENTSPANNUNG

18:30-19:20
RÜCKENFIT

18:00-18:50
BOXEN
für Jedermann/-frau

18:00-19:20
YOGA

18:30-20:30
JIU JITSU m+w
ab 15 Jahren

18:30-19:20
ZUMBA

19:30-20:50
STEP & TONE XXL

19:00-20:30
BODYWORK
INTENSIV

19:30-20:20
PILATES

19:30-20:20
BODYWORK

Nur mit
Platzreservierung

