

SQ14 GYMNASTIKPLAN

SPORTQUARTIER 14, Linzer Straße 431, 1140 Wien

Stand: 07.10.2024



- Sparte
- SQ14 Programm
- SQ14 Kids & Teens Programm
- Kurse, nur mit Voranmeldung

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:15-09:05
PILATES

09:15-10:05
BODYWORK

08:00-08:50
KRAFT+
BEWEGLICHKEIT

09:00-10:20
YOGA - KUNDALINI

10:30-11:20
NEURONALE
AKTIVIERUNG

09:00-09:50
GYM MIX

10:00-10:50
RÜCKENFIT

08:00-08:50
MORGENSPORT

09:00-10:20
YOGA
HATHA VINYASA

10:30-11:20
PILATES

08:15-09:05
RÜCKENFIT

09:15-10:05
GYM MIX

09:30-10:50
BBP XXL

15:00-15:50*
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50
BREAKDANCE 8-16 J.

17:30-18:20
ZUMBA

18:30-19:20
RÜCKENFIT

19:30-20:50
STEP & TONE XXL

15:00-15:50
KINDERTANZ 8-12 J.

16:00-16:50
BECKENBODEN

17:00-17:50
BOXEN Kinder
& Jugend

18:00-18:50
BOXEN
für Jedermann/-frau

19:00-20:30
BODYWORK
INTENSIV

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

17:00-17:50
BODYWORK

18:00-19:20
YOGA

19:30-20:20
PILATES

14:00-14:50*
BABYTURNEN

15:00-15:50*
ELTERN-KIND TURNEN

16:00-16:50
KINDERYOGA

17:00-17:50
YOGA

18:00-19:20
GYM MIX

19:30-20:20
BODYWORK

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

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

15:45-16:35
AERIAL YOGA

17:00-18:20
YOGA
ENTSPANNUNG

18:30-19:20
ZUMBA
(ab 22.09.2024)

*Babyturnen (Krabbelalter), Eltern-Kind Turnen bis 4 Jahre