

SQ14 GYMNASTIKPLAN

SPORTQUARTIER 14, Linzer Straße 431, 1140 Wien

 SQ14 Programm

 Fit Kinder Programm

 Kurse, nur mit Voranmeldung

MONTAG

08:15-09:05
PILATES

09:15-10:05
BODYWORK

15:00-15:50
ELTERN-KIND
TURNEN

17:30-18:20
ZUMBA

18:30-19:20
RÜCKENFIT

19:30-20:50
STEP & TONE XXL

DIENSTAG

08:00-08:50
RÜCKENFIT

09:00-09:50
BODYWORK

10:00-11:20
YOGA

16:00-16:50
BECKENBODEN

18:15-19:05
BUNGEE SUPER FLY

19:20-20:50
BODYWORK
INTENSIV

MITTWOCH

09:00-09:50
GYM MIX

10:00-10:50
RÜCKENFIT

16:00-16:50
ELTERN-KIND
TURNEN

17:00-17:50
PROPRIOZEPTIVES
TRAINING

18:00-19:20
YOGA

19:30-20:20
PILATES

DONNERSTAG

09:00-10:20
YOGA

10:30-11:20
WEIBERESSENZ
Start mit 05.10.2023

17:30-18:20
ZUMBA GOLD

18:30-19:20
ZUMBA

19:30-20:20
BODYWORK

FREITAG

08:15-09:05
RÜCKENFIT

09:15-10:05
GYM MIX

16:00-16:50
KINDERTANZ
8-12 Jahre

17:00-18:15
YOGA
Start mit 06.10.2023

18:30-19:20
WEIBERESSENZ
Start mit 06.10.2023

SAMSTAG

09:30-10:50
BBP XXL

15:45-16:35
AERIAL YOGA
Start mit 30.09.2023

17:00-18:20
YOGA

Sport mit Freunden 
UNION
WEST-WIEN 

Stand: 12.09.2023