

# STUNDENPLAN

gültig ab 14. Mai 2012

Triesterstraße 12  
2351 Wiener Neudorf

02236/86 96 90  
www.clubactivity.at

## SAAL 1 Aerobic / Dance / Step

	8:30	9:30		15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	20:00	
Mo	Body work	Bauch, Bein, Po - intensiv	... & Stretch 10:20 - 10:40		Body work	Power-Bauch Bein, Po	Step Action	Bodyshape Functional		Mo
Di	Bauch, Bein, Po - intensiv	Step & Fun			Latino Basic	Body work	Bauch, Bein, Po - intensiv	Energy PUMP		Di
Mi	Body work	Bauch, Bein, Po - intensiv	... & Stretch 10:20 - 10:40	Bauch, Bein, Po - intensiv	Body work	Punch & Move	American Circle	25 Minuten SixPack	ZUMBA	Mi
Do	Creative Step	Rücken fit			Easy Dance	Power Toning	Hot Stepper	25 Minuten SixPack	ZUMBA	Do
Fr	Easy Dance	Body work		Bauch, Bein, Po - intensiv	Easy Step	American Circle	Energy PUMP			Fr
	9:00	10:00			16:45	17:00	18:00			
Sa	Bauch, Bein, Po - intensiv	Step & Fun				Dance Aerobic	Total Body Functional			Sa
So	Body work	Power-Bauch Bein, Po			ZUMBA	75 Minuten	Bauch, Bein, Po - intensiv			So

## SAAL 2 Aerobic & Dance / Kids & Teens Kurse (Kids & Teens Kurs sind mit \* gekennzeichnet)

	OUTDOOR	8:30		15:30	16:30	17:30	18:00	19:00	20:00	
Mo		ZUMBA			Jazz Dance* 7 - 10 J.	Akrobatik* 30 Min.	Bauch, Bein, Po - intensiv	Rücken fit	ZUMBA	Mo
Di						Zumbatomic* 8 - 12 J. 45'	Body Styling	Kangoo Jumps		Di
Mi	9.00 Nordic Walking			Dance Minis* 4 - 6 J. 45'	Hip Hop* 7 - 10 J.	Hip Hop* 10 - 13 J.	18.30 Dance Aerobic			Mi
Do					Breakdance* 9 - 13 J.	MTV Streetstyle* 13 - 16 J.	Streetdance* ab 16 J.	(18.30 - 20.00)		Do
Fr					ZUMBA					Fr
					16:45					
Sa	9.00 Nordic Walking									Sa
So					Bodystyling XL	75 Minuten				So

## SAAL 3 Body & Mind / Wellness / Spinning

	8:30	9:30	10:00		16:30	17:30	18:30	19:30		
Mo		Power Pilates			Cheerdance* ab 10 J. 90'	Pilates Floorwork	Hatha Yoga	90 Minuten		Mo
Di	X - Active Koordination	Beckenboden Training					18.00 Song & Dance* ab 13 J. 90'			Di
Mi		Pilates Floorwork				Power Stretch	Body Balance II	Hatha Yoga	90 Minuten	Mi
Do		Pilates Control				Body Art				Do
Fr		25 Minuten SixPack	25 Minuten Stretching			Pilates Floorwork II	Hatha Yoga	90 Minuten		Fr
	9:00	10:00								
Sa	Body Art	Body Balance I								Sa
So		Hatha Yoga	90 Minuten							So

Stunden finden ab 3 Teilnehmern statt

Aerobic / Dance / Step
<p><b>* für Einsteiger (für ALLE geeignet) - Stufe 1</b></p> <p>Bauch, Bein, Po intensiv, SixPack Bodywork, Punch &amp; Move Easy Step, Creative Step, Easy Dance, Latino Basic Zumba</p> <p><b>** MITTELSTUFE - Stufe 2</b></p> <p>Power Bauch, Bein, Po, Energy PUMP Bodystyling, Power Toning, Six Pack Creative Step, Step &amp; Fun, Bodyshape, Total Body, Punch &amp; Move Latino Basic, Easy Dance Dance Aerobic Zumba</p> <p><b>*** FORTGESCHRITTEN - Stufe 3</b></p> <p>American Circle (Body Attack), Punch &amp; Move Total Body, Bodyshape, Energy PUMP, Six Pack Step &amp; Fun, Step Action, Hot Stepper Dance Aerobic Zumba</p> <p><b>WORKSHOP - Specials ...</b> (Streetdance, Hip Hop, Dance, Flamenco, u.v.m.)</p>

Body & Mind
<p><b>* für ALLE geeignet</b></p> <p>Hatha Yoga Pilates Floorwork, Pilates Floorwork II, Power Pilates Pilates Control</p> <p><b>Wellness</b></p> <p>Nordic Walking, X-Active, Rückenfit Bodybalance I + II, Body Art Power Stretch, Beckenboden Training Stretching</p>

Kangoo Jumps
<p><b>* für ALLE geeignet / ** Mittelstufe</b></p> <p>Anmeldung erforderlich - jeweils bis Montagabend Leihgebühr für Schuhe € 3,00 dicke Socken mitbringen</p>

Spinning
<p><b>* für ALLE geeignet / wieder ab Herbst</b></p> <p><b>Achtung!</b> Räder können vorreserviert werden (telefonisch möglich). Die Reservierung bleibt bis 15 Minuten vor Stundenbeginn aufrecht.</p>

Kurse *
<p><b>Kinder &amp; Jugend</b></p> <p>Dance Minis, Zumbatomic, Cheerdance, Jazzdance &amp; Akrobatik Hip Hop, Breakdance, Zumba Teens Song &amp; Dance, MTV Streetstyle, Streetdance</p> <p><b>Saisonkurse</b></p>