



SAM's GRUPPENKURSE | HERBST 2010

- Kräftigung
- Prävention
- Choreo
- Body & Mind
- Kids
- KidsClub

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Kidsclub	Studio 1	Studio 2	Kidsclub	Studio 1	Studio 2	KidsClub	Studio 1	Studio 1	Studio 1
9:00 BBP 50 Min.		9:30 Hot Iron 1 60 Min.	SAMs Kidsclub 9:00-12:30	9:30 Step & Tone 50 Min.			9:30 1-3 J MuVaKi* 50 Min.			9:00 BodyWork 50 Min.	10:00 BodyWork 50 Min.	10:00 Hot Iron 1 60 Min.
10:00 Fitball 50 Min.		10:30 BodyArt 60 Min.		10:30 Rückenkraft 50 Min.			10:30 Zumba 50 Min.			10:00 Wirbelsäule 50 Min.		11:00 BauchWorkout 20 Min.
		16:30 0-1 J mit Baby aktiv* 50 Min.		15:30 1-3 J MuVaKi* 50 Min.			16:00 1-3 J MuVaKi* 50 Min.					
	17:00 7-12 J			16:30 3-6 J Kids* 50 Min.	16:45 Kinesis 45 Min.	SAMs Kidsclub 15:00 - 19:30	17:00 6-12 J PowerKids* 50 Min.					
17:30 Step & Tone 50 Min.	Funky Dance Kids* 50 Min.	17:30 13-17J Funky Dance Teens* 50 Min.		17:30 Hot Iron 1 60 Min.			18:00 Hot Iron 2 60 Min.					
18:30 Wirbelsäule 50 Min.		18:30 IntervallTraining 50 Min.		18:30 Zumba 50 Min.			19:00 Yoga 60 Min.					
19:30 Zumba 50 Min.	19:30 BauchWorkout 20 Min.	19:30 Pilates 60 Min.		19:30 BodyArt 60 Min.						19:00 Rückenkraft 50 Min.		

* ausgenommen Ferien und Feiertage | an Feiertagen gilt das Samstagsprogramm



Öffnungszeiten

Montag-Freitag	7-22 Uhr	Brünnerstraße 240
Samstag & Feiertag	9-17 Uhr	1210 Wien
Sonntag	9-20 Uhr	01 / 292 03 41

- Sport | Fitness
- Medical Center
- Wellness
- KidsClub

