



# SAM's GRUPPENKURSE | AB 15. JÄNNER 2012

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 Iron System 60 Min.	SAMs Kidsclub 9:00-12:00	9:00 Step & Tone 50 Min. 10:00 Rückenkraft 50 Min. 11:00 MamaBaby Workout 50 Min.			9:30   1-3 J MuVaKi* 50 Min.		SAMs Kidsclub 9:00-12:00	9:00 BodyWork 50 Min. 10:00 Wirbelsäule 50 Min. 11:00 Mobiles Baby Workout 50 Min.	9:30 BodyWork 50 Min.	09:15 (60min) Iron System 10:15 (15min) BauchWorkout  10:30 (60min) Iron System 11:30 (15min) BauchWorkout
10:00 Zumba Gold 50 Min.		10:30 Yoga 60 Min.					10:45 Zumba 50 Min.				10:30 Step & Cardio 50 Min.	
16:30   3-6 J Kids* 50 Min.		16:00   2-4 J Flohhafen 50 Min.		15:30   1-3 J MuVaKi* 50 Min.		SAMs Kidsclub	16:00   2-4 J Flohhafen 50 Min.					
	17:00   7-10 J Funky Dance Kids* 50 Min.	17:30 Step 50 Min.	17:30   Kurs Kenpo Karate 60 Min.	16:30   3-6 J Kids* 50 Min. 17:30 Iron System 60 Min. 18:45 Zumba 50 Min. 19:45 Zumba 50 Min.	16:45 Kinesis 45 Min.	15:30 - 19:30	17:00   6-12 J PowerKids* 50 Min. 18:00 Intervalltraining 60 Min. 19:00 Yoga 75 Min.	17:30   Kurs Break Dance 60 Min.		17:00 Iron System 60 Min. 18:00 Zumba 50 Min. 19:00 Achtsamkeitsmeditation 75 Min.		17:00 Zumba 50 Min.  18:00 Yoga   Pilates 60 Min.

\* ausgenommen Ferien und Feiertage | an Feiertagen 9:30 BodyWork bzw. Aushang beachten! Änderungen vorbehalten!



### Öffnungszeiten

Montag-Freitag 7-22 Uhr  
Samstag & Feiertag 9-17 Uhr  
Sonntag 9-20 Uhr

Brünnerstraße 240  
1210 Wien  
01 / 292 03 41

- Sport | Fitness
- Medical Center
- Wellness
- KidsClub

