



# GROUP FITNESS

## MONTAG

Zeit	Stunde	Level	Studio
08:00-08:50	Strong Back	1-2	1
09:00-09:25	Core	1-2	1
09:30-10:30	Fitness Circle	1	Lady
09:30-10:30	Soul Cycling		Spin
09:30-10:20	Super Sculpt	2	1
09:30-11:15	Trad. Astanga Yoga	2	2
10:30-11:20	Pilates Circle	2	1
10:30-11:10	Aqua Fitness		Pool
11:45-12:45	BackHealth & Stretch	1	1
13:00-13:40	Aqua Fitness		Pool

18:00-18:50	TABATA	2	1
18:00-18:50	Strong Back	1-2	2
19:00-19:50	Body Sculpt	1-2	1
19:00-20:30	Yoga Basics	1	2

## FREITAG

Zeit	Stunde	Level	Studio
08:30-09:30	PUMP it up	2	1
08:30-09:20	Strong Back	2	2
09:30-10:20	BeBo® & CORE	1	1
09:30-10:20	Mattenpilates	1-2	2
09:30-10:45	Indoor Cycling 75'		Spin
10:30-11:20	Aqua Fitness		Pool
10:30-11:20	Body Sculpt	1-2	1
10:30-12:00	Astanga Basic*	1	2
11:30-12:20	Latin Mix	1-2	1
11:30-12:10	Aqua Fitness		Pool
16:30-17:00	CORE	1-2	1
17:00-17:50	Body Sculpt	2	1
18:00-18:55	Indoor Cycling		Spin
18:30-20:15	Astanga Yoga	1-2	2

\* INTRO-WS jeden 1. Freitag im Monat

## DIENSTAG

Zeit	Stunde	Level	Studio
08:30-09:20	Antara	1-2	1
09:30-10:30	PUMP it up	2	1
09:30-10:45	Back Qi Gong	1-2	2
09:30-10:25	Indoor Cycling		Spin
10:30-10:55	Core	2	1
11:00-11:50	Ballet Flow	1-2	1
11:00-11:40	Aqua Fitness		Pool
11:00-12:30	Flow Yoga	1-2	2
12:00-13:15	Back Health	1	1
17:00-17:50	Body Toning	1-2	1
17:30-18:25	Indoor Cycling		Spin
18:00-18:25	ABS Attack	2	1
18:30-19:45	Thairobix Cardio	2	1
18:30-19:25	Indoor Cycling		Spin
19:00-20:30	Astanga Yoga	2	2

[www.manhattan.at](http://www.manhattan.at)

## MITTWOCH

Zeit	Stunde	Level	Studio
08:00-09:30	AstangaVinyasaYoga	1-2	2
09:30-10:20	Cardio Toning & Step	2-3	1
09:30-10:20	Body & Mind	1	2
09:30-10:30	Fitness Circle	1	Lady
10:30-11:20	Pilates Flow	2	1
10:30-10:55	Core	1-2	2
10:30-11:10	Aqua Fitness		Pool
10:30-11:45	Indoor Cycling 75'		Spin
11:30-12:20	Strong Back	1-2	1
11:30-12:10	Aqua Fitness		Pool

17:00-17:50	Body Sculpt	1-2	1
18:00-18:50	Strong Back	1-2	1
18:00-19:00	Pure Athletic	2	Perf.Room
18:30-19:25	Indoor Cycling		Spin

## SONNTAG

Zeit	Stunde	Level	Studio
09:30-10:20	Strong Back	1-2	1
09:30-10:25	Indoor Cycling	1-2	Spin
10:30-11:25	Indoor Cycling	1-2	Spin
10:30-11:45	CardioToning mit Step & CORE	2	1
17:30-17:55	CORE	1-2	1
18:00-18:50	Body Sculpt	1-2	1
18:00-19:30	Astanga Yoga	1-2	2
18:00-19:15	Indoor Cycling 75'		Spin

Gültig ab 06.07.2020

neu im Programm = rot

## DONNERSTAG

Zeit	Stunde	Level	Studio
07:30-08:30	PUMP it up	1	1
08:30-08:55	5 Tibeter	1	1
09:00-09:50	Core &Stretch	1-2	1
09:00-09:55	Soul Cycling		Spin
09:30-11:00	Astanga Yoga	1-2	2
10:00-10:50	H.I.I.T.	2	1
10:30-11:10	Aqua Fitness		Pool
11:00-11:50	Zumba Gold	1	1
11:30-13:00	Qi Gong	1-2	2

18:00-18:50	Cardio Toning	2	1
18:00-19:25	Yinyasa Yoga	1-2	2
18:30-19:25	Indoor Cycling		Spin
19:00-19:25	ABS Attack	1-2	1

## INFORMATION

Geräte Pilates/Fitboxen/Pr.Klettern: auf Anfrage  
 Feiertagsprogramm:  
 09:30 IndoorCycling/10:30 BodySculpt&Stretch75'  
 17:30 CORE/18.00 BodySculpt/18:00 Cycling

Bitte beachten Sie den Wochenplan am TV-Screen  
 Es kann wg. Urlaub oder Krankheit eines Trainers  
 kurzfristig zu Änderungen kommen.  
 Bitte tragen Sie Indoorschuhe und benutzen  
 Sie immer ein Handtuch.

Stunden finden ab drei Teilnehmern statt!  
 Während der Kurse gilt absolutes Handyverbot!  
 Wir empfehlen ausreichend Flüssigkeits-  
 aufnahme.