

# Columbus Fitness / Gruppenkurse



gültig ab 26. September 2011

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
Saal1	Saal2	Saal1	Saal2	Saal1	Saal2	Saal1	Saal2	Saal1	Saal2	Saal1	Saal2
						9:00 Tai Chi 90 min. Florian					
	09:30 Rücken Fit Kathi	09:30 Yoga Tamara	09:30 BBP Nathalie		09:30 Power&Relax Tom		10:00 Zirkel 25 Min. Fitness		09:30 Bodywork Nathalie		10:00 Bodywork Astrid
	10:30 Pilates Tom		10:30 Fatburning Nathalie		10:30 Zumba Patricia		10:30 Six Pack&TRX 25 Min. Florian		10:30 Rücken Fit Nathalie		11:00 Fatburning Astrid
											09:45 Physio Rücken 75 min. Monika
											11:00 Step&Tone Petra
		18:00 Indoor Cycling Clemens				11:00 Indoor- Cycling Mercedes	19:30 Indoor-Cycling Astrid				
18:00 Rücken Fit Kathi	17:30 Zumba Patricia	18:00 BBP Sophie	17:30 Dancehall Bobb	17:45 Physio Rücken 75 min. Monika	17:30 Six Pack&TRX Lucas	18:00 Gymstick Astrid		18:00 Six Pack 25 Min. Sylvia	17:15 Zumba 75 min. Blair		17:30 Dance Bobb
19:00 SixPack 25 Min. Kathi	18:30 Batuka Patricia	19:00 Antara Irene	19:00 Six Pack 25 Min. Clemens	19:00 Pilates Justy	18:30 Step Burner Manu	19:00 SixPack 25 min. Astrid	18:30 Zumba Rumba Blair	18:30 Pilates&Stretch Justy	18:30 Hot Iron System 60 Min. Sylvia		18:30 Placement Stretch 25 Min. Bobb
	19:30 Hot Iron System 60 Min. Katharina	20:00 Yoga Irene	19:30 Box-Training Abey 60 min.	20:00 Yoga Anton 60 min.	19:30 Hot Iron System 60 Min. Manu	19:30 Streetstyle Bobb	19:30 Box-Training Abey 60 min.				18:00 Six Pack 25 Min. Michaela
											18:30 Boot Camp 60 Min. Michaela

	Ausdauer
	Kräftigung
	Körper & Geist
	Choreographie
	Prävention & Haltung

#### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag  
07:00 - 22:30  
Sa, So, Feiertag  
09:00 - 21:00

#### Kinderbetreuung

Sommerpause Juni, Juli, August  
Mittwoch  
15:00 - 20:00  
Sa., So, Feiertag  
09:30 - 13:30

**COLUMBUS HEALTH & FITNESS CLUB**  
Columbusplatz 7-8, A - 1100 Wien  
Tel.: 01 / 890 20 93  
Email: [info@columbusfitness.at](mailto:info@columbusfitness.at)  
Web: [www.columbusfitness.at](http://www.columbusfitness.at)