

**FIT IN
HERZOGEN-
BURG**

folgt uns
auf facebook! 



**KURSPROGRAMM
HERZOGENBURG
HERBST/WINTER 2020**

KONTAKT: Teodora Nikova • Wiener Straße 6 • 3130 Herzogenburg
WEITERE INFOS: Tel. 0676 3148587 • Mail office@semteo.at • www.semteo.at



GÜLTIG AB 07.09.2020–29.01.2021

MONTAG

09–09.50 Uhr
FIT AM VORMITTAG
MIT RENÉ

10–10.50 Uhr
MAMA WORKOUT
MIT RENÉ

15–15.50 Uhr
YOGA FAMILY
AB 3 JAHREN, AB 05.10.
MIT SILVIA

16–16.50 Uhr
YOGA KIDS
AB 6 JAHREN, AB 05.10.
MIT SILVIA

18.30–19.20 Uhr
FITNESS WORKOUT
MIT VERONIKA

19.30–20.20 Uhr
BUNGEE FITNESS
MIT ANNA

DIENSTAG

19.30–21 Uhr
YOGA MIT HANNA

MITTWOCH

17.30–18.20 Uhr
KÄNGURU FIT
AB 07.10., MIT SYLVIA

18.30–19.20 Uhr
NO-XCUSE
MIT SYLVIA

19.30–21 Uhr
AERIAL YOGA
MIT BETTINA H.

DONNERSTAG

15–15.45 Uhr
POP DANCE MINIS
AB 3 JAHREN*

15.45–16.30 Uhr
POP DANCE 1
AB 6 JAHREN*

16.30–17.15 Uhr
POP DANCE 2
AB 9 JAHREN*

17.15–18 Uhr
POP DANCE 3
AB 12 JAHREN*

*MIT JULIA & TEO

18.30–19.20 Uhr
FITNESS WORKOUT
MIT KLAUS

19.30–21 Uhr
FRAUENBOXEN
MIT SEM

FREITAG

15–15.50 Uhr
STÖPELTURNEN
AB 1 JAHR, MIT SYLVIA

16–16.50 Uhr
ELTERN-KIND-TURNEN
AB 3 JAHREN, MIT SYLVIA

17–17.50 Uhr
ZIRKOLINOS
AB 5 JAHREN, MIT SYLVIA



ALLGEMEINE INFOS

STANDORT HERZOGENBURG

Wiener Straße 6, 3130 Herzogenburg

Fit am Vormittag oder Mama Workout

Kosten: 1 Semester um € 125,- mit Voranmeldung

Pop Dance

Kosten: 1 Semester um € 75,-

14 Einheiten ohne Voranmeldung

Voranmeldung für Neuanfänger & Schnuppern erforderlich

Yoga Family oder Yoga Kids

1. Block ab 05.10. • 2. Block ab 30.11.

Kosten: 7er Block um € 65,- mit Voranmeldung

Stöpseltturnen, Eltern-Kind-Turnen oder Zirkolinos

Kosten: 1 Semester um € 125,-

15 Einheiten mit Voranmeldung

Frauenboxen

Kosten: € 49,- pro Monat mit Voranmeldung

Fitness Workout oder No-Xcuse

Kosten: 1 Einheit pro Semester um € 125,- ODER

€ 39,- pro Monat und alle 3 Einheiten pro Woche

inkludiert • ohne Voranmeldung

Bungee Fitness

1. Block ab 07.09. • 2. Block ab 16.11.

Kosten: 8er Block um € 120,- mit Voranmeldung

Yoga

1. Block ab 08.09. • 2. Block ab 17.11.

Kosten: 8er Block um € 120,- mit Voranmeldung

Aerial Yoga

1. Block ab 09.09. • 2. Block ab 18.11.

Kosten: 8er Block um € 140,- mit Voranmeldung

Känguru Fit

1. Block 07.10. • 2. Block 25.11.

Kosten: 7er Block um € 105,- mit Voranmeldung

DU MÖCHTEST
BEI UNS
IN HERZOGENBURG
ODER ST. PÖLTEN
EINEN

UNVERGESSLICHEN

GEBURTSTAG
FEIERN?

→ ALLE INFOS DAZU
AUF UNSERER
WEBSITE UNTER
EVENTS



X



**POP DANCE NIGHT,
WEIHNACHTSPARTY,
HERBST-, NEUJAHRSS-
& SEMESTERCAMP**

IN HERZOGENBURG
& ST. PÖLTEN

→ **ALLE INFOS DAZU
AUF UNSERER
WEBSITE UNTER
EVENTS!**



www.semteo.at

Tel. **0676 3148587** • Mail office@semteo.at

**ALL IN ONE
PAKET € 59,-
PRO MONAT**

**ALLE EINHEITEN ERWACHSENEN
KURSPROGRAMM HERZOGENBURG
LAUT STUNDENPLAN INKLUDIERT.**
Bindung 1 Semester mit Voranmeldung

