



STUNDEN-

MONTAG SAAL 1

09:30 – 10:20 Uhr
STÖPSELTURNEN
AB 1 JAHR

16 – 16:50 Uhr
YOGA KIDS
AB 5 JAHREN

18–18:50 Uhr
BALLETT ERWACHSENE

19–20:30 Uhr
YOGA
IM STUDIO & ONLINE

SAAL 2

16:15 – 17:45 UHR
SELPOLITE KIDS
AB 6 JAHREN

18 – 18:50 UHR
STRETCHING
IM STUDIO & ONLINE

19–20 Uhr
FRAUENBOXEN

SAAL 3

17:30 – 18:20 UHR
JUMPING KIDS
AB 7 JAHREN

18:30 – 19:20 UHR
JUMPING FITNESS

DIENSTAG SAAL 1

09:30 – 10:20 Uhr
MAMA WORKOUT
IM STUDIO & ONLINE

10:30 – 11:20 UHR
RÜCKBILDUNGSKURS
IM STUDIO & ONLINE

15:15 – 15:55
MUSIKGARTEN
AB 6 MONATE

16 – 16:45 UHR
MUSIKGARTEN
AB 1,5 JAHREN

18–18:50 Uhr
BUNGEE FITNESS

19–19:50 Uhr
HULA HOOP FITNESS
FORTGESCHRITTEN

20–20:50 Uhr
AERIAL HAMMOCK

SAAL 2

16 – 16:50 UHR
BUNGEE KIDS
AB 7 JAHREN

17–17:50 Uhr
FIT FÜR SCHWANGERE
IM STUDIO & ONLINE

18–18:50 Uhr
RÜCKENFIT
IM STUDIO & ONLINE

19 – 19:50 UHR
FITNESS WORKOUT
IM STUDIO & ONLINE

MITTWOCH SAAL 1

08 – 09 UHR
POWER YOGA
IM STUDIO & ONLINE

09:30 – 10:20 Uhr
MAMA WORKOUT
IM STUDIO & ONLINE

16:15 – 17:45 UHR
SELPOLITE KIDS
AB 6 JAHREN

18 – 18:50 UHR
SPROSSENWAND
TRAINING

19 – 19:50 UHR
COMBAT FIT

19 – 19:50 UHR
ZUMBA
NUR ONLINE

SAAL 2

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

PLAN



DONNERSTAG SAAL 1



16–16:50 Uhr
AERIAL KIDS
AB 7 JAHREN

17–17:50 Uhr
AERIAL TEENS
AB 10 JAHREN

18–18:50 Uhr
JUMPING® FITNESS

19–19:50 Uhr
FITNESS WORKOUT
IM STUDIO & ONLINE

20–20:50 Uhr
BUNGEE FITNESS

SAAL 2

16 -16:50 Uhr
SELPOLITE MINIS
AB 3 JAHREN

18:30 – 19:25 UHR
PILATES

SAAL 3

19 – 19:50 UHR
GRUPPENTRAINING
IM KINESISGYM

FREITAG SAAL 1

08 – 08:55 UHR
PILATES
IM STUDIO & ONLINE

09:30 – 10:20 Uhr
MAMA WORKOUT
IM STUDIO & ONLINE

15:30 – 16:20 UHR
STÖPSELTURNEN
AB 1 JAHR

17 -17:50 Uhr
BUNGEE FITNESS

18–18:50 Uhr
ROCK THE BILLY®
IM STUDIO & ONLINE

19–19:50 Uhr
HULA HOOP FITNESS
ANFÄNGER

SAAL 2

16:30 – 17:20 UHR
KINDERTURNEN
AB 3 JAHREN

SAMSTAG SAAL 1

09 – 09:50 Uhr
BALLETT MINIS
AB 3 JAHREN

10 – 10:50 UHR
BALLETT KIDS
AB 6 JAHREN

11 – 11:50 UHR
BUNGEE KIDS
AB 7 JAHREN

SAAL 2

10 - 10:50 Uhr
ZIRKOLINOS
AB 5 JAHREN

X

X-X



GÜLTIG AB
14.02.2022 –
30.06.2022

www.semteo.at
Tel. 0676 3148587
Mail office@semteo.at

+