



Sommerplan
Sportzentrum Sportunion Döbling
im JULI und AUGUST
Montag 03.07.23 bis Sonntag 03.09.2023

Fit

<u>Montag</u>	18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Pilates Stretching Yoga Gesunder Rücken (ab 07.08.!) Bodyfitness (ab 07.08.!)
<u>Dienstag</u>	09.00 - 10.00 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr	Bauch-Beine-Po (ab 01.08.!) Pilates (ab 01.08.!)
<u>Mittwoch</u>	09.00 - 10.00 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po (12.07.+19.07.+26.07. keine Einheit!) Sanfte Gymnastik (12.07.+19.07.+26.07. keine Einheit!) Moderates Krafttraining (12.07.+23.08.+30.08. keine Einheit!) Pilates (12.07. +23.08.+30.08. keine Einheit!)
<u>Donnerstag</u>	19.30 - 20.30 Uhr	Hot Iron (nur im Juli!)
<u>Freitag</u>	09.00 - 10.00 Uhr	Gesunder Rücken (14.07.+21.07.+28.07. keine Einheit!)

Judo

<u>Dienstag und Donnerstag</u>	19.00 - 20.30 Uhr	Erwachsene
--------------------------------	-------------------	------------

Karate

<u>Mittwoch</u>	19.30 - 20.30 Uhr	Erwachsene
-----------------	-------------------	------------

Kraftkammer

<u>Montag bis Donnerstag</u>	08.00-12.00 Uhr + 16.00-21.00 Uhr !!!
<u>Freitag</u>	08.00-12.00 Uhr + 16.00-20.00 Uhr !!!
<u>Sonntag</u>	17.00-20.00 Uhr



Die Sportunion Döbling wünscht Ihnen einen schönen Sommer!!

Ab Montag 11.09.2023 ist wieder normaler Übungsbetrieb!!
(Kraftkammerbetrieb auch in der KW36)

**sportunion
döbling**

