

ERWACHSENE von 14. September bis 12. Februar

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Gym 1 9.00 - 10.30 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara	Gym 2 9.00 - 10.00 Kurs „Yogilates“ mit Ingrid neuer Tag	Turnhalle 8.30 - 9.30 Kurs Beweglich in den Tag mit Michaela	Gym 2 8.30 - 9.25 Kurs DO IN mit Miriam	Gym 2 8.30 - 9.30 Kurs Body-Balance-Pilates mit Miriam
			Gym 2 9.30 - 10.15 Kurs „DANCESS“ mit Miriam neue Beginnzeit	
Gym 2 18.00 - 19.45 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara	Gym 2 17.00 - 17.55 Kurs Pilates mit Ingrid	Gym 2 17.30 - 18.25 Kurs Step Intervall mit Birgit neue Beginnzeit	Gym 2 16.25 - 17.25 Kurs Latino-Dance mit Miriam neue Beginnzeit neuer Raum	Turnhalle 18.00 - 19.30 Volleyball
Gym 1 18.00 - 18.55 Gymnastik 50+ mit Michaela	Gym 2 18.00 - 18.55 Kurs Rücken-Fit mit Ingrid neuer Raum	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs M.A.X.® & more mit Klaus	Gym 2 17.30 - 18.30 Kurs QI-GONG mit Miriam neue Beginnzeit	Gym 2 18.00 - 19.00 Kurs Gymnastik für Senioren/innen neue Beginnzeit
Gym 1 19.00 - 19.55 Kurs Body Tension mit Michaela	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs Korce mit Sabine neuer Raum	Gym 2 18.30 - 19.30 Kurs Pilates mit Birgit neue Beginnzeit	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs Deep Work mit Sabine	
Gym 2 20.00 - 21.00 Kurs Workout mit Sonja	Gym 2 19.00 - 20.00 Kurs Konditions-gymnastik Herren neuer Raum, neue Beginnzeit	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Klaus	Gym 2 18.35 - 19.35 Kurs Wirbelsäulengymnastik mit Sonja neue Beginnzeit	Turnhalle (im Erdgeschoß)
Gym 1 20.00 - 21.00 Kurs Functional Fit mit Klaus	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine		Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine	Gym 1 (im Erdgeschoß hinter der Bühne)
	Turnhalle 20.00 - 21.00 Volleyball			Gym 2 (im 1. Stock)
				Keller

KURSBEITRAG
ab Herbst 2020
€ 55,-

Änderungen vorbehalten,
Stand 5. Oktober 2020

Turnverein Ried 1848 ÖTB
Kontakt: Tel.Nr. 07752/82555
office@tvried.at, www.tvried.at

Kein Turn- und Kursprogramm an folgenden Tagen:

Montag, 26. Okt.,
Herbstferien: 27. Okt - 2. Nov. (betrifft nur Kinder- und Jugendprogramm)
Dienstag, 8. Dez.,
Weihnachten: 24. Dez. - 6. Jan. (Kinder- und Jugend bereits ab 21. Dez.)
Semesterferien/Generalreinigung: 13. - 21. Feb.,
Montag, 22. Feb.: Start ins Sommersemester 2021



TURNVEREIN
RIED 1848