

Montag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:25	Sonnengruß	Studio 1
08:30 - 09:30	BodyArt	Studio 1
08:30 - 09:20	Indoor Cycling I	Xy/Studio 3
09:30 - 10:20	Rücken Fit	Studio 1
09:30 - 10:20	Aerobic II	Studio 2
10:30 - 11:30	Hatha Yoga	Studio 1
10:30 - 11:20	Body Shape	Studio 2
10:30 - 11:15	Aqua	Pool/Studio 5
10:30 - 11:15	Zirkeltraining	Gym/Studio 4
11:30 - 11:55	Bauch & Rücken	Studio 2
17:30 - 18:20	Iron Workout	Studio 1
17:30 - 18:20	Dance Aerobic I	Studio 2
18:30 - 19:30	Hot Iron I	Studio 1
18:30 - 19:20	Kick & Box	Studio 2
18:30 - 19:30	Indoor Cycling II	Xy/Studio 3
18:30 - 19:15	Aqua	Pool/Studio 5
19:45 - 20:35	Pilates II	Studio 1
19:45 - 20:35	Zumba	Studio 2
20:45 - 21:45	Hatha Yoga	Studio 1

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:50	Stretch	Studio 2
09:30 - 10:20	Pilates I	Studio 1
09:30 - 10:20	Zumba	Studio 2
09:30 - 10:20	Indoor Cycling II	Xy/Studio 3
10:30 - 11:30	Hot Iron II	Studio 1
10:30 - 11:20	Rücken Fit	Studio 2
16:00 - 16:50	Body Shape	Studio 1
16:00 - 17:00	Taekwondo Kids COURSE	Studio 2
17:00 - 18:00	Hot Iron I	Studio 1
17:00 - 17:50	Mini Kids COURSE	Studio 2
18:00 - 18:50	Xco & Flexi	Studio 1
18:00 - 18:50	Dance Academy	Studio 2
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 20:00	Qi Gong	Studio 2
19:00 - 20:10	Indoor Cycling III	Xy/Studio 3
19:00 - 19:45	Aqua	Pool/Studio 5
20:00 - 20:25	Bauch Workout	Studio 1

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
08:30 - 09:30	Antara	Studio 1
09:00 - 09:25	Step Intro	Studio 2
09:30 - 10:30	Hot Iron I	Studio 1
09:30 - 10:20	Step I	Studio 2
10:30 - 11:20	Balance & Tone	Studio 2
10:45 - 11:35	Body Shape	Studio 1
10:45 - 11:30	Aqua	Pool/Studio 5
11:45 - 12:45	Hatha Yoga	Studio 1
17:00 - 17:50	Bosu	Studio 1
17:00 - 17:50	Step I	Studio 2
18:00 - 18:50	Kick & Box	Studio 1
18:00 - 18:50	Body Shape	Studio 2
18:10 - 18:30	Cycling Intro	Xy/Studio 3
18:30 - 19:20	Indoor Cycling I	Xy/Studio 3
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 19:50	Dance Academy	Studio 2
19:30 - 20:15	Aqua	Pool/Studio 5
20:00 - 21:00	Kundalini Yoga	Studio 2
20:10 - 20:35	Bauch & Rücken	Studio 1

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:25	Sonnengruß	Studio 1
08:30 - 09:30	Yoga	Studio 2
08:30 - 09:20	Hot Iron II	Studio 1
09:30 - 10:20	Rücken Fit	Studio 1
09:30 - 10:20	Dance Aerobic II	Studio 2
10:30 - 11:20	Pilates II	Studio 1
10:30 - 11:20	Body Shape	Studio 2
16:00 - 16:50	Mini Kids COURSE	Studio 2
17:00 - 17:50	Body Shape	Studio 1
17:00 - 17:50	Kids COURSE	Studio 2
18:00 - 19:00	Hot Iron II	Studio 1
18:00 - 18:50	Aerobic I	Studio 2
19:00 - 20:00	Indoor Cycling II	Xy/Studio 3
19:00 - 20:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
19:15 - 20:15	Balance & Tone	Studio 1
19:15 - 20:05	Step II	Studio 2
20:00 - 21:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
20:15 - 21:05	Rücken Fit	Studio 2
21:00 - 22:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
09:00 - 09:25	Aero Intro	Studio 1
09:30 - 10:20	Body Shape	Studio 1
09:30 - 10:20	Mini Kids COURSE	Studio 2
09:30 - 10:20	Indoor Cycling I	Xy/Studio 3
10:30 - 10:55	Bosu	Studio 1
10:30 - 11:30	Qi Gong	Studio 2
10:45 - 11:30	Aqua	Pool/Studio 5
11:00 - 11:25	Xco & Flexi	Studio 1
16:00 - 17:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
16:30 - 16:55	Xco & Flexi	Studio 1
17:00 - 18:00	Kundalini Yoga	Studio 1
17:00 - 17:50	Step I	Studio 2
17:00 - 18:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
18:00 - 18:50	Pilates I	Studio 1
18:00 - 19:00	Flowsports COURSE	Pool/Studio 5
19:00 - 20:00	Iron Cross	Studio 1
20:00 - 20:25	Bauch & Rücken	Studio 2

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Pilates I	Studio 1
09:30 - 10:20	Step II	Studio 2
10:30 - 11:30	Hatha Yoga	Studio 1
10:30 - 11:20	Body Shape	Studio 2
16:00 - 16:50	Special	Studio 2
17:00 - 18:00	Taekwondo Kids COURSE	Studio 1
17:00 - 17:50	Iron Workout	Studio 2
18:00 - 18:50	Dance Academy	Studio 2
18:00 - 19:00	Taekwondo COURSE	Studio 1

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
09:30 - 10:20	Rücken Fit	Studio 1
09:30 - 10:20	Dance Aerobic II	Studio 2
10:30 - 11:30	Hot Iron I	Studio 1
10:30 - 11:40	Indoor Cycling III	Xy/Studio 3
17:30 - 18:20	Rücken Fit	Studio 1
18:00 - 18:50	Step II	Studio 2
18:30 - 18:55	Bauch Workout	Studio 1
19:00 - 20:00	Hot Iron II	Studio 1
19:00 - 20:00	Kundalini Yoga	Studio 2

Legende

COURSE - entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan
Anmeldung/Informationen über die Rezeption

- I - Einsteiger
- II - Mittelstufe
- III - Fortgeschritten

Vor allem Ihrer Gesundheit zu Liebe bitten wir Sie:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- feste Schuhe zu tragen
- keine Glasflaschen mitzubringen

KURSINFO

Antara – Antara verbindet moderne Erkenntnisse der Bewegungswissenschaft mit bewährten Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung. Charakteristisch für Antara sind die ruhigen und funktionellen Übungsabfolgen.

BodyART – Ein Ganzkörpertrainingskonzept, das den Geist und den Körper als Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung.

Body Shape – Intensives Training mit Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers.

Dance Aerobic – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Aerobic- und Tanzschritten und vielseitigen Choreographien zu toller Dance-Music.

Hatha Yoga – Entspricht dem ursprünglichen indischen Yoga-Stil, der eine ideale Balance zwischen Körper und Geist entwickelt. Für Anfänger ein idealer Einstieg. Genießen Sie diese Erlebnisreise nach Innen!

Hot Iron – Effektives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper mit der Langhantel. Fettverbrennung, Muskelaufbau und Spass stehen im Mittelpunkt!

Indoor Cycling – Intensives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Rädern zu motivierender Musik. Im Team werden Berge erklommen, gegen Winde gefahren und ins Ziel gesprintet – wählen Sie individuell Ihre Intensität und Ihren Widerstand!

Kundalini Yoga – Yoga im traditionellen, indischen Stil. Bestandteile der Kurse sind die klassische Yoga-Übungsfolge, intensive Atemübungen und eine ausführliche Meditation. Besonders empfehlenswert für Menschen, die einen energetischen Ausgleich und spirituelle Erfahrung suchen.

Zirkeltraining – Dieses Kreistraining an Geräten ist für alle, die in kürzester Zeit den ganzen Körper trainieren wollen.

Zumba – Der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen inspirieren zum Mitmachen. Zumba ist hot, sexy & absolut angesagt!

Weitere Kursbeschreibungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage, den Kursinfoständern im Club, oder lassen Sie sich von unseren geschulten Trainern beraten!

Holmes Place Health Club
Wien – Hütteldorf
Hütteldorfer Straße 130a
1140 Wien
T. +43.1.415 88 0
F. +43.1.415 88 10
infohut@holmesplace.at
www.holmesplace.at

Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 06:30 - 23:00 Uhr
Fr. 06:30 - 22:00 Uhr
Sa. 08:00 - 21:00 Uhr
So. 09:00 - 22:00 Uhr
Feiertag: wie Sonntag

Kinderbetreuung:
Mo. 09:00 - 13:00 Uhr
16:00 - 20:00 Uhr
Di. & Do. 09:00 - 13:00 Uhr
15:00 - 19:00 Uhr
Mi. 09:00 - 13:00 Uhr
Fr. 09:00 - 13:00 Uhr
16:00 - 19:00 Uhr
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr
So. 09:00 - 19:00 Uhr
Feiertag: 09:00 - 15:00 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gutschein -20%

für Permanent Contour®
Kräuterstempelmassage Körper/Gesicht
gültig bis 31.03.2010, pro Person nur 1 Gutschein einlösbar

IKOS®
Ganzheitskosmetik

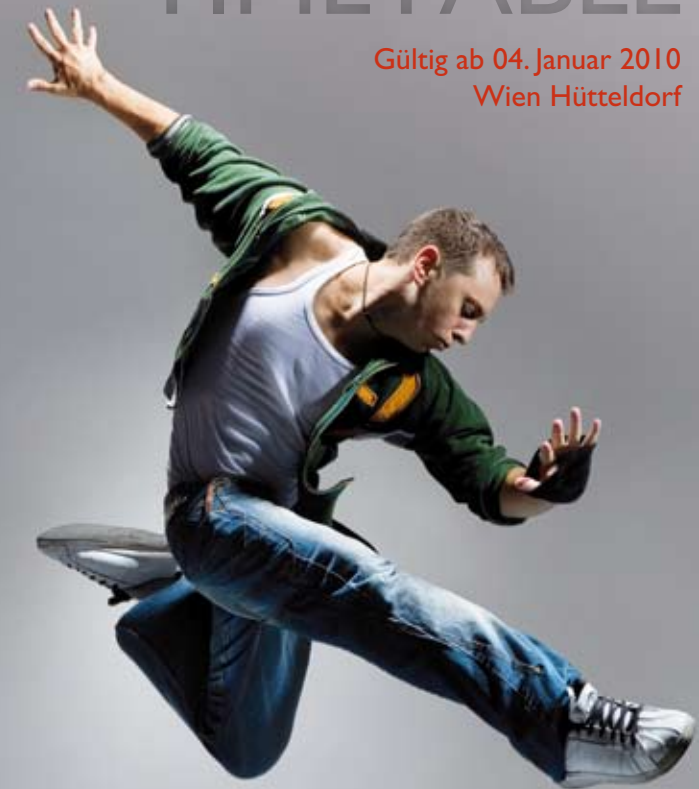
Institut Holmes Place
1140 Wien
Hütteldorfer Str. 130 a
Tel: +43/1/415 88-70
Mo - Sa 11:00 - 21:00
So n. Vereinbarung

institut@ikos.at www.ikos.at

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Wien Hütteldorf



one life. live it well.