

**MONTAG**


18:00-19:30 **Shinergy Basic** Lukas Pezenka

19:15 – 20:30 **Luta Livre** Lukas Pezenka

**DIENSTAG**


17:00-18:00 **Shinergy Family** Lukas Pezenka

18:00 – 19:30 **Athletics** Lukas Pezenka

**DONNERSTAG**


17:00-18:00 **Shinergy Family** Lukas Pezenka

18:00-19:30 **Shinergy Basic** Lukas Pezenka

**SAMSTAG**


15:00-16:00 **Shinergy Family** Lukas Pezenka

16:00-17:30 **Shinergy Combat** Lukas Pezenka

17:30 – 19:00 **Athletics** Lukas Pezenka

**ANMERKUNGEN**

Information zum Kursplan (gültig ab 01.09.2017)  
 An gesetzlichen Feiertagen findet kein Training statt  
 Spezielle Seminare und Workshops werden zeitgerecht angekündigt. Die Anmeldung erfolgt über die Shinergy Stadlau Facebook Gruppe oder persönlich beim Trainer.  
 \* Die Open Mat Einheit kann durch die Schulleitung für besondere Seminare reserviert werden. Diese Zeiten werden rechtzeitig im Voraus bekannt gegeben. Freies Training ist während solcher Seminare nicht möglich.

**LEGENDE / TRAININGSORT**

STADLAU



# SHINERGY<sup>®</sup>

## STADLAU

Stadlauer Straße 4 / Hof, 1220 Wien

**www** [www.shinergy.com](http://www.shinergy.com)  
**mail** [lukas.pezenka@shinergy.com](mailto:lukas.pezenka@shinergy.com)  
**tel** +43(0)650 85 01 290

