

INJOY GRUPPENKURSE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
9.30 - 10.25 BODY WORKOUT				09.30 - 10.25 FIT & VITAL		09.30 - 10.25 INDOOR CYCLING		09.30 - 10.25 KRAFTAUSDAUER & FLEXIBAR			
10.30 - 11.25 RÜCKEN & RELAX										15.00 - 15.55 JUMPING	
		18.00 - 18.25 BAUCH WORKOUT			18.00 - 18.55 §20 PRÄVENTION Kraftausdauer	18.00 - 18.25 BAUCH WORKOUT	18.00 - 18.45 INFUNKTION	17.30 - 18.15 INFUNKTION			
18.30 - 19.25 HOT IRON	18.30 - 19.25 BODY WORKOUT	18.30 - 19.25 INDOOR CYCLING		18.30 - 19.25 HOT IRON		18.30 - 19.25 JUMPING			18.30 - 19.25 INDOOR CYCLING	10.00 - 10.55 KORCE	
19.30 - 20.25 PILATES	19.30 - 19.55 BALLANCE			19.30 - 20.25 RÜCKEN & RELAX			19.00 - 19.55 INDOOR CYCLING			11.00 - 11.55 SPECIAL	
		20.00 - 20.45 INFUNKTION									

- FIGUR, KRAFTTRAINING
- AUSDAUERTRAINING
- RÜCKEN, GESUNDHEIT
- FUNKTIONSTRAINING
- PRÄVENTION von Krankenkassen bezuschusst, bitte anmelden