

INJOY GRUPPENKURSE

MONTAG

1

9.30 - 10.25
BODY
WORKOUT

10.30 - 11.25
RÜCKEN &
RELAX

18.30 - 19.25
HOT IRON

19.30 - 20.25
YOGA

DIENSTAG

1

18.00 - 18.25
BAUCH
WORKOUT

18.30 - 19.25
BODY
WORKOUT

19.30 - 19.55
BALLANCE

2

18.30 - 19.25
INDOOR
CYCLING

20.00 - 20.45
INFUNKTION

MITTWOCH

1

09.30 - 10.25
FIT & VITAL

18.30 - 19.25
HOT IRON

19.30 - 20.25
RÜCKEN &
RELAX

2

18.00 - 18.55
§20 PRÄVENTION
Kraftausdauer

DONNERSTAG

1

09.30 - 10.25
INDOOR
CYCLING

18.00 - 18.55
DEEP WORK

19.00 - 19.55
JUMPING

2

18.00 - 18.25
BAUCH
WORKOUT

19.00 - 19.55
INDOOR
CYCLING

FREITAG

1

09.30 - 10.25
KRAFTAUSDAUER
& FLEXIBAR

17.30 - 18.15
INFUNKTION

2

18.30 - 19.25
INDOOR
CYCLING

SAMSTAG

1

15.00 - 15.55
JUMPING

SONNTAG

1

10.00 - 10.55
KORCE

11.00 - 11.55
SPECIAL

2

FIGUR, KRAFTTRAINING

AUSDAUERTRAINING

RÜCKEN, GESUNDHEIT

FUNKTIONSTRAINING

PRÄVENTION von Krankenkassen bezuschusst, bitte anmelden