INJOY GRUPPEN KURSE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
				09.30 - 10.25 **FIT & VITAL**			09.30 - 10.25 **INDOOR CYCLING**	09.30 - 10.25 **KRAFTAUSDAUER & FLEXIBAR**		15.00 - 15.55 **INDOOR CYCLING**	
10.30 - 11.25 **RÜCKEN & RELAX**											
17.30 - 18.30 **§20 PRÄVENTION** Kraftausdauer		18.00 - 18.25 **BAUCH WORKOUT**				18.00 - 18.55 **DEEP WORK**		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**		19.00 - 19.55 **JUMPING**	19.00 - 19.55 **INDOOR CYCLING**		18.30 - 19.25 **INDOOR CYCLING**	10.00 - 10.55 **KORCE**	
19.30 - 20.25 **YOGA**				19.30 - 20.25 **RÜCKEN & RELAX**						11.00 - 11.55 **SPECIAL**	

SONNTAG	
1	2

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

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

LMZ

haskamp immobilien

Eichen Apotheke