



## INJOY - Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Balancekurs</b> 09.15 - 10.00 Uhr	<b>Rückenfit</b> 09.00 - 09.55 Uhr	<b>ZUMBA</b> 09.15 - 10.15 Uhr	<b>BBP</b> 10.00 - 10.55 Uhr	<b>Yoga</b> 10.15 - 11.45 Uhr
<b>Yoga f.d. Rücken</b> 10.00 - 10.55 Uhr	<b>Yoga</b> 10.15 - 11.45 Uhr	<b>Step</b> 10.00 - 11.00 Uhr	<b>Yoga f.d. Rücken</b> 10.15 - 11.45 Uhr	<b>Pilates</b> 11.00 - 11.55 Uhr	<b>ZUMBA</b> 12.00 - 13.00 Uhr
				<b>Bauch</b> 16.10 - 16.55 Uhr	
<b>BBP</b> 17.00 - 17.55 Uhr	<b>Rückenfit</b> 17.00 - 17.55 Uhr	<b>Rückenfit</b> 17.00 - 17.55 Uhr	<b>Step</b> 17.00 - 17.55 Uhr	<b>ZUMBA</b> 17.00 - 18.00 Uhr	
<b>Indoor Cycling</b> 18.00 - 18.55 Uhr	<b>BBP +</b> 18.00 - 18.55 Uhr	<b>BBP</b> 18.00 - 18.55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.00 - 18.55 Uhr		
<b>ZUMBA</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Tae bo</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Abnehmkurs</b> 19.00 - 20.00 Uhr		

■ Ausdauertraining ■ Muskel- und Figurtraining ■ Rückenfitness ■ Entspannung ■ Pilates ■ ZUMBA