

KURSPLAN

Kursplan gültig ab 07. Oktober 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Step Workout 9:30 - 10:30 Uhr	Cycling for everybody 9:00 - 10:00 Uhr	BodyMix 9:30 - 10:30 Uhr	FaszienBALLance 8:30 - 9:15 Uhr	Yoga 9:00 - 10:00 Uhr		Yoga 10:00 - 11:00 Uhr
		Bauchtraining 18:00 - 18:30 Uhr		Morning Cycling 9:30 - 10:30 Uhr		HalloWach Cycling 9:30 - 10:30 Uhr
Basic Cycling 18:00 - 18:45 Uhr		NEU! Pole Dance 18:30 - 19:15 Uhr <i>Erdgeschoß</i>				
NEU! Cardio Workout 18:00 - 18:45 Uhr	FLEXCO 18:00 - 18:45 Uhr	NEU! BodyHiit 18:30 - 19:15 Uhr	Langhanteltraining 18:00 - 18:45 Uhr	TRX 17:30 - 18:00 Uhr <i>Erdgeschoß</i>	P-Class 17:30 - 18:15 Uhr	
NEU! Pilates 18:45 - 19:30 Uhr <i>Erdgeschoß</i>	Mountain TOP Cycling 18:45 - 20:15 Uhr	Fitness Cycling 18:45 - 19:45 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00 - 20:00 Uhr	Basic Cycling 18:00 - 18:45 Uhr	BALLance 18:15 - 18:45 Uhr	BodyMix 18:00 - 19:00 Uhr
Langhantel meets Kurzantel 19:00 - 20:00 Uhr	Faszientraining 19:00 - 19:45 Uhr	Yoga 19:30 - 20:30 Uhr		INJOY Bauchtraining 18:00 - 18:30 Uhr <i>Erdgeschoß</i>		

Die Anmeldung zu Cycling, TRX & Yoga ist ab dem Vortag möglich.

Grün = für jedes Fitnesslevel geeignet
Orange = fortgeschrittenes Fitnesslevel

Weitere Kurse und aktuelle Infos unter www.injoy-weiden.de
und über **INJOY@Home** (www.injoy.fitness) abrufbar!

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS