Kursplan

29.04.2024 - 05.05.2024

INJOY Rudolstadt
Hugo-Trinckler-Straße 9
07407 Rudolstadt

(0 36 72) 42 28 32
info@injoy-rudolstadt.de

Montag 29.04.2024	Dienstag 30.04.2024	Mittwoch 01.05.2024	Donnerstag 02.05.2024	Freitag 03.05.2024	Samstag 04.05.2024	Sonntag 05.05.2024
09:15 - 10:30 Body Balance	09:30 - 10:30 Body Pump	09:15 - 12:00 Nordic Walking Selbstorganisation	16:00 - 17:00 Body Jam Sirid Leypold / Tina Leypold	09:20 - 10:20 Funktionstraining		10:30 - 11:30 Body Pump
10:30 - 11:00 Bauch/Rücken	10:30 - 11:15 Reha	09:30 - 10:00 Rückenfit	17:00 - 17:30 Les Mills Core (Bau...	10:30 - 11:30 Rückenfit		
11:00 - 11:30 Stretching/Faszien	15:30 - 16:30 Reha	10:15 - 10:45 Flexx-Zirkel	17:30 - 18:30 LMI Step	15:30 - 16:15 Reha		
16:30 - 17:30 Body Pump	17:30 - 18:00 Body Attack	17:15 - 18:15 Body Pump Lena Kalinowski	18:30 - 19:00 Rückenfit	16:30 - 17:30 Body Attack Sirid Leypold / Laura Karwehl		
17:30 - 18:30 Body Combat	18:00 - 18:45 Les Mills Core (Bau...	18:15 - 19:30 Body Balance	18:30 - 19:15 Funktionstraining Lena Kalinowski	18:00 - 18:45 Funktionstraining		
18:30 - 19:00 Rückenfit	18:45 - 19:30 Rückenfit	19:30 - 20:30 Body Pump Sarah Totzauer / Lena Kalinov	19:30 - 21:00 Cycling-Kraft	19:30 - 20:30 Body Balance		
18:30 - 19:15 Funktionstraining	19:30 - 20:30 Body Balance Tina Leypold	19:30 - 20:30 RPM				
19:00 - 19:30 Bauchkiller						
19:00 - 20:00 RPM Martin Löffler						
19:30 - 20:30 Zumba						

Entspannung | Figur & Straffun... | Herz-Kreislauf | Kalorienkiller

Kinder | Rücken & Gelenke...

Stand: 02.05.2024