

Kursplan

25.05.2020 - 31.05.2020

INJOY Rudolstadt
Hugo-Trinckler-Straße 9
07407 Rudolstadt
(0 36 72) 42 28 32
info@injoy-rudolstadt.de



Montag 25.05.2020	Dienstag 26.05.2020	Mittwoch 27.05.2020	Donnerstag 28.05.2020	Freitag 29.05.2020	Samstag 30.05.2020	Sonntag 31.05.2020
09:15 - 10:30 Body Balance	09:30 - 10:30 Body Pump	09:15 - 12:00 Nordic Walking Selbstorganisation	17:00 - 17:30 CX Worx Bauch-Beine...	09:15 - 10:15 Funktionstraining	10:30 - 11:15 Body Shape Winona Laib	10:30 - 11:30 Body Pump
10:30 - 11:00 Bauch/Rücken	10:30 - 11:15 Reha	09:30 - 10:00 Rückenfit	17:30 - 18:30 LMI Step	09:15 - 10:15 Fit 50		
11:00 - 11:30 Stretching/Faszien	13:15 - 13:45 Cycling	10:15 - 10:45 Flexx-Zirkel	18:30 - 19:00 CX Worx Bauch-Beine...	10:15 - 10:45 Rückenfit		
16:30 - 17:30 Body Pump	13:45 - 14:15 Rückenfit	15:30 - 16:30 Videocliphance Kind...	18:30 - 19:00 Flexx-Zirkel	10:45 - 11:15 Dr. Smisek		
17:30 - 18:30 Body Combat	14:15 - 15:15 Reha	17:30 - 18:30 Body Balance	18:30 - 19:15 Funktionstraining	11:15 - 11:45 Faszientraining		
18:30 - 19:00 Rückenfit	17:30 - 18:00 Body Attack	18:30 - 19:30 Body Pump	19:00 - 19:30 Rückenfit	16:00 - 16:45 Reha		
18:30 - 19:15 Funktionstraining	17:30 - 18:15 Funktionstraining	19:35 - 20:35 Body Balance	19:30 - 21:00 Cycling-Pump Mix	16:45 - 17:45 Body Attack		
19:00 - 19:30 Bauchkiller	18:00 - 18:30 CX Worx Bauch-Beine...	19:45 - 20:45 RPM Jens Peschel		17:30 - 18:30 Body Pump		
19:00 - 20:00 RPM Martin Löffler	18:30 - 19:30 Body Shape Maxi Rothe			18:00 - 19:45 Funktionstraining		
19:30 - 20:30 Zumba	18:30 - 19:00 Rückenfit			19:33 - 20:30 Body Balance		
	19:00 - 19:45 Rückenfit					

- Entspannung
- Herz-Kreislauf
- Kalorienkiller
- Kinder
- Rücken & Gelenke...
- Figur & Straffun...

Stand: 26.05.2020