

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
09:15-10:30 BODYBALANCE		09:30-10:30 BODYPUMP		09:30-10:00 RÜCKENFIT	09:15 NORDIC WALKING			09:15-10:15 FIT 50	NEU 09:15-10:15 FUNKTIONS TRAINING		10:30-11:30 BODYPUMP
10:30-11:00 BAUCH/RÜCKEN	11:45-12:45 QIGONG	10:30-11:15 RÜCKENFIT						10:15-10:45 RÜCKENFIT			
11:00-11:30 FASZIEN TRAINING			13:00-13:30 CYCLING	15:30-16:30 VIDEO CLIP DANCE			14:30-15:30 FIT 50		10:45-11:15 Dr. Smisek	11:15-12:15 QIGONG	
16:30-17:30 BODYPUMP		13:30-14:00 RÜCKENFIT		16:30-17:30 VIDEO CLIP DANCE			17:00-17:30 EXWORK Bauch-Beine-Po		11:30-12:00 RÜCKENFIT		
17:30-18:30 BODYCOMBAT		17:30-18:00 BODYTRACK	NEU 17:30-18:15 FUNKTIONS TRAINING	17:30-18:30 BODYJAM			17:30-18:30 BODYSTEP		16:00-16:45 RÜCKENFIT		
18:30-19:00 RÜCKENFIT	NEU 18:00-18:45 FUNKTIONS TRAINING	18:00-18:30 EXWORK Bauch-Beine-Po	18:30-19:00 RÜCKENFIT	18:30-19:30 BODYPUMP	NEU 18:00-18:45 FUNKTIONS TRAINING		18:30-19:00 BAUCH RÜCKEN	18:00-19:00 TAI CHI	16:45-17:30 BODYTRACK	NEU 18:00-18:45 FUNKTIONS TRAINING	
19:00-19:30 BAUCHKILLER	19:00-20:00 RPM	18:30-19:30 BODYPUMP	19:00-19:30 RÜCKENFIT	19:30-20:30 BODYBALANCE			19:00-19:30 PO RÜCKEN	NEU 18:30-19:15 FUNKTIONS TRAINING	17:30-18:30 BODYPUMP		
19:30-20:30 ZUMBA					19:45-20:45 RPM		19:30-21:00 CYCLING CR-MIX		19:30-20:30 BODYBALANCE		



Fühl Dich **NEU**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Rudolstadt