

KURSPLAN

Kursplan gültig ab 06. Oktober 2025

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		HalloWach Cycling 9:30 - 10:30 Uhr
				Morning Cycling 9:30 - 10:30 Uhr		Yoga 10:00 - 11:00 Uhr
Basic Cycling 18:00 - 18:45 Uhr	BodyHiit 18:00 - 18:45 Uhr	Bauchtraining 18:00 - 18:30 Uhr				
Cardio Step 18:00 - 18:45 Uhr	Mountain TOP Cycling 18:45 - 20:15 Uhr	FlexCo 18:30 - 19:15 Uhr	Langhanteltraining 18:00 - 18:45 Uhr	TRX® 17:30 - 18:00 Uhr <i>Erdgeschoß</i>	BBP 17:30 - 18:15 Uhr	
Pilates 18:45 - 19:30 Uhr <i>Erdgeschoß</i>	Faszientraining 19:00 - 19:45 Uhr	Fitness Cycling 18:45 - 19:45 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00 - 20:00 Uhr	INJOY Bauchtraining 18:00 - 18:30 Uhr <i>Erdgeschoß</i>	BALLance® 18:15 - 18:45 Uhr	BodyMix 18:00 - 19:00 Uhr
Langhantel meets Kurzhanterl 19:00 - 20:00 Uhr		Yoga 19:30 - 20:30 Uhr		Basic Cycling 18:30 - 19:15 Uhr Neue Zeit!		

Falls eine Anmeldung erforderlich ist, bitte **telefonisch ab dem Vortag!**

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!