Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00–10:00 TONE LES MILLS	09:00–09:45 INJOY Rückenkurs	09:00–10:30 Forever Fit by Pilates	17:30–18:00 Bauch-Beine-Po	10:00–11:00 Tone LES MILLS	10:00–12:00 Yoga	10:30–11:30 Indoor Cycling
10:00–11:00 Starker Rücken	10:00–10:45 INJOY Rückenkurs	09:15–10:15 Indoor Cycling	18:00–19:30 Yoga	11:00–12:00 Body-Balance-Stretching		10:30–11:30* DANCE LES MILLS Special
17:00–17:45 INJOY Rückenkurs	10:00–11:30 Yoga	10:45–11:45 BODYPUMP LES MILLS	18:30–19:30 BODYCOMBAT LES MILLS	17:30–18:30 BODYPUMP LES MILLS		
18:00–18:45 INJOY Rückenkurs	18:00–19:00 IRON QUBE	18:00–19:00 BODYPUMP LES MILLS	19:30–20:30 Wirbelsäulengymnastik	18:30–19:30 HIIT		
19:00–19:45 RPM LES MILLS	18:30–19:30 Indoor Cycling	18:30–20:00 Yoga				
19:00–20:00 BODYPUMP LES MILLS	19:00–20:00 BODYPUMP LES MILLS	19:00–19:45 DANCE LES MILLS				
20:00–21:00 BODYCOMBAT LES MILLS	20:00–21:00 BODYCOMBAT LES MILLS	19:00–19:45 RPM LES MILLS				

*zweimal im Monat, siehe Aushang

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS