AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

- INDOOR CYCLING 07:15 - 08:15 UHR
- SUPRISE CIRCLE 09:00 - 10:00 UHR
- CORE WORKOUT 18:00 - 18:25 UHR
- BODY ART 18:30 - 19:30 UHR

DIENSTAG

- KOORDINATION 08:00 - 08:20 UHR
- BODY ART 08:30 - 09:45 UHR
- BAUCHZIRKEL 10:00 - 10:20 UHR
- BAUCHZIRKEL 17:30 - 18:00 UHR
- YOGA 17:30 - 18:30 UHR
- Y-BELL 18:00 - 19:00 UHR

MITTWOCH

- INDOOR CYCLING 07:15 - 08:15 UHR
- RÜCKEN BALLANCE 08:45 - 09:45 UHR
- EVENING CRASH HIIT 18:00 - 19:00 UHR
- YOGA / PILATES 18:00 - 19:15 UHR

DONNERSTAG

- SEILSCHAFTEN 06:00 - 07:00 UHR
- KOORDINATION 08:00 - 08:20 UHR
- BAUCHZIRKEL 10:00 - 10:20 UHR
- FUNCTIONAL FIT 18:00 - 19:00 UHR

FREITAG

- SUPRISE CIRCLE 09:00 - 10:00 UHR
- YOGA 17:00 - 18:00 UHR

SAMSTAG

- STEP 09:30 - 10:30 UHR
- SUPRISE CIRCLE 09:30 - 10:30 UHR
- INDOOR CYCLING 09:30 - 10:30 UHR
- CORE WORKOUT 10:30 - 11:00 UHR

SONNTAG

- TOTAL BODY WORKOUT 09:30 - 10:30 UHR
- SUPRISE CIRCLE 09:30 - 10:30 UHR
- CORE WORKOUT 10:25 - 10:45 UHR

- Figur-/ Muskeltraining
- Physio-/ Rückentraining
- Herz-/ Kreislauftraining
- Beweglichkeit & Entspannung

- Saal
- Trainingsfläche
- Energetic Lounge
- Energy Lounge

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS