

Kursplan

23.03.2020 - 29.03.2020

INJOY Syrau
Hauptstrasse 52
08548 Syrau
037431 - 86 68 6
info@injoy-syrau.de



Montag 23.03.2020	Dienstag 24.03.2020	Mittwoch 25.03.2020	Donnerstag 26.03.2020	Freitag 27.03.2020	Samstag 28.03.2020	Sonntag 29.03.2020
08:45 - 09:30 Rücken / Bauch	08:45 - 09:30 Pilates	08:45 - 09:30 Rücken / Bauch	08:45 - 09:30 Pilates	08:45 - 09:25 Bauch Beine Po		10:00 - 10:20 Special Mix verschi...
09:40 - 10:30 Zumba	09:45 - 10:15 Trampolin	09:45 - 10:15 Trampolin	09:40 - 10:40 Yoga	09:30 - 10:00 INJOY Bodybalance		
15:00 - 15:45 Rehasport	11:00 - 11:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Rehasport	11:30 - 12:15 Rehasport	17:15 - 18:00 Trampolin		
17:00 - 17:30 BALLance	18:00 - 18:45 Trampolin	18:00 - 18:30 Functionaltraining	17:00 - 17:45 INJOY Bodybalance	18:10 - 19:00 Rücken / Bauch		
17:45 - 18:30 Rückenfit	18:45 - 19:30 TRX	18:45 - 19:45 Bodypump LesMills	18:00 - 19:00 Bodypump LesMills	19:00 - 19:45 Indoor Cycling		
18:40 - 19:25 Zumba	19:30 - 20:15 Yogaboard		19:10 - 20:00 Zumba			
18:45 - 19:30 Indoor Cycling						
19:30 - 20:30 Yoga						
20:00 - 20:45 Functional INJOY Ar...						

■ Abnehmen und Fig...
 ■ Herz- und Kreisl...
 ■ Muskeltraining
 ■ Rücken, Haltung ...

Stand: 28.03.2020