

Kursplan

27.09.2021 - 03.10.2021

INJOY Dettingen
Vogelsangstraße 35
75281 Dettingen an der Erms
07123-87651
info@injoy-dettingen.de



Montag 27.09.2021	Dienstag 28.09.2021	Mittwoch 29.09.2021	Donnerstag 30.09.2021	Freitag 01.10.2021	Samstag 02.10.2021	Sonntag 03.10.2021
08:30 - 09:05 Wirbelsäulen-Gymnas...	09:15 - 10:15 Pilates	08:50 - 09:20 Functional Fitness	09:00 - 09:30 HWS / Schulter	09:15 - 10:00 Fit & Vital		10:00 - 10:45 Cycling
09:15 - 09:55 Wirbelsäulen-Gymnas...	16:30 - 16:55 Hüfte / Knie	09:30 - 10:30 Cycling	09:40 - 10:30 Wirbelsäulen-Gymnas...	10:15 - 11:00 Fit & Vital		11:00 - 12:05 Bodypump
10:05 - 10:40 five Rücken & Gelen...	17:05 - 18:00 Fit & Vital	17:15 - 18:10 Vinyasa Yoga	17:15 - 18:10 Pilates	16:30 - 17:20 Faszien-Yoga		12:15 - 13:00 BODEGA reflow
17:30 - 17:55 Rücken-Fitness	18:05 - 18:55 Zumba	18:20 - 18:55 CORE	18:45 - 19:45 Cycling	17:30 - 18:15 Intervall		
18:05 - 18:20 Bauch muss weg	19:00 - 19:45 Bauch, Beine, Po	18:30 - 19:15 Cycling	19:00 - 19:50 Zumba	18:30 - 19:30 Rücken & Bauch		
18:30 - 19:20 Bodypump		19:05 - 19:50 Bodypump	20:00 - 20:45 Bauch, Beine, Po			
18:30 - 19:15 Cycling						
19:30 - 20:30 Faszien-Yoga						

- Ausdauer optimie...
- Figur formen
- Muskulatur stärk...
- Rücken stabilisi...
- Vitalität steige...

Stand: 27.09.2021