

Kursplan

30.09.2024 - 06.10.2024

INJOY Dettingen
Vogelsangstraße 35
72581 Dettingen an der Erms
07123-87651
info@injoy-dettingen.de



Montag 30.09.2024	Dienstag 01.10.2024	Mittwoch 02.10.2024	Donnerstag 03.10.2024	Freitag 04.10.2024	Samstag 05.10.2024	Sonntag 06.10.2024
08:30 - 09:10 Wirbelsäulen-Gymnas...	09:15 - 10:15 Pilates	09:30 - 10:30 Cycling	09:00 - 09:30 HWS / Schulter	09:15 - 10:05 Fit & Vital		10:00 - 10:45 Cycling
09:15 - 09:55 Wirbelsäulen-Gymnas...	16:30 - 16:55 Hüfte / Knie	17:15 - 18:10 Faszien-Yoga	09:40 - 10:30 Wirbelsäulen-Gymnas...	10:15 - 11:05 Fit & Vital		11:00 - 12:05 Bodypump
10:00 - 10:40 five Rücken & Gelen...	17:00 - 18:00 Fit & Vital	18:15 - 18:55 CORE	17:15 - 18:15 Pilates	16:30 - 17:30 Vinyasa Yoga		
18:00 - 18:25 Bauch muss weg	18:05 - 18:50 Bauch, Beine, Po	18:30 - 19:15 Cycling	19:00 - 20:00 Cycling	17:35 - 18:35 Bauch, Beine, Po		
18:30 - 19:20 Bodypump	18:55 - 19:50 Zumba	19:00 - 20:05 Bodypump	20:10 - 20:55 CORE			
18:35 - 19:20 Cycling						
19:30 - 20:30 Faszien-Yoga						

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

Stand: 05.10.2024