

INJOY Hückeswagen, An der Schlossfabrik 16, 42499 Hückeswagen ☎ 0 21 92 – 27 32

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Kursraum unten</b>		<i>Sommerpause Yoga</i>		<b>8.00-9.00 Yoga</b>		
	<b>9.15-10.00 Rückenfit</b>	<b>9.15-10.00 Step</b>	<b>9.15-10.15 Yoga Vinyasa</b>	<b>9.15-10.00 Rückenfit</b>		<b>10.00-11.00</b> 
		<b>10.00-10.20 Bauch pur</b>				
	<b>17.30-18.30 Step Choreographie</b>		<b>17.30-18.00 Step Basic</b>			<b>Sonntag</b>
			<b>18.00-18.20 Bauch, Beine, Po</b>		<b>17.00-18.00</b> 	<b>11.00-12.00 Yoga Vinyasa</b>
	<b>19.00-20.00 Rückenfit</b>	<b>18.30-19.30 Power Workout</b>	<b>18:30-19:30</b> 	<b>18.30-19.30 Rückenfit &amp; Relax</b>		<i>Sommerpause Zumba Toning</i>
	<b>20.00-21.30 Pole Fitness</b>	<b>19.30-20.30</b> 	<b>19.35-20.35 Yoga Vinyasa</b>	<b>19.30-20.30 Pole Fitness</b>		
				<b>20.30-21.30 Pole Fitness</b>		

	InFunction	Training	Bitte in Teilnehmerlisten eintragen		
<b>oben</b>	<b>18.45 Basic</b> <b>19:45 Basic/Pro</b>	<b>19:30 Pro</b>	<i>Sommerpause Infunction</i>	<b>17:30 Pro</b>	<b>16:00 Basic</b>

## Pole Fitness mit Voranmeldung – regelmäßige Workshops, Informationen beim Empfang

**Rückenfit** – Die Rumpfmuskulatur kräftigen, Verspannungen lösen und beweglich bleiben. Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessern.

**Step** – Ausdauertraining mit dem Step. Erlernen einer Choreographie mit Spaß-Garantie. Nebenbei werden ordentlich Kalorien verbrannt.

**Yoga** – Bringt dich ins Gleichgewicht und schafft Harmonie von Körper, Geist und Seele. Kräftigung, Beweglichkeit, Wahrnehmung und Entspannung.

**Bodyworkout** – Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers teilweise mit Bändern oder Handgewichten. Körperhaltung und Wahrnehmung werden verbessert.

### **STRONG** by ZUMBA

Das Intervalltraining nach Musik, stärkt den Körper und den Geist ! Du willst weitermachen, aufgeben ist keine Option !



lateinamerikansch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessprogramm für jeden! Egal welches Alter, egal welches Fitnesslevel ! Fühl Musik und schalte einfach ab...

**Bauch pur** - Intensivtraining für den flachen, festen Bauch und das legendäre Six-Pack!

*Zumba toning – Dieser erweiternde Kurs ist für Tanzwillige, die Fittesselemente zum Figurformen nutzen möchten. Kraft aufbauen, Koordination verbessern. Kleine Rasseln helfen beim Rhythmus*



**POLE Fitness** – Eleganz trifft Kraft und Koordination. Es stärkt und macht sehr viel Spaß!

### Freitag ist Gästetag:

Gerne darfst Du Freunde mitbringen und das INJOY vorstellen. Jeder Gast darf 2x kostenlos mit Dir trainieren.

Minderjährige mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten .

### Öffnungszeiten:

Montag/Mittwoch:	09.00 – 22.00 Uhr
Dienstag:	06.30 – 22.00 Uhr
Donnerstag:	06.30 – 21.30 Uhr
Freitag:	09.00 – 21.30 Uhr
Samstag/Sonntag:	09.00 – 16.00 Uhr
Feiertag:	10.00 – 14.00 Uhr

Club ist geschlossen am 25.12. sowie 1.1.

INJOY Hückeswagen  
An der Schlossfabrik 16  
42499 Hückeswagen  
☎ 0 21 92 – 27 32  
info@injoy-hueckeswagen.de

