

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

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

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

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

