

KURSPLAN

 **ab 9.1.2012**



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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Kursraum unten		8.00-9.00 Yoga		8.00-9.00 Yoga		
	9.15-10.00 Rückenfit	9.15-10.00 Step	9.15-10.15 Balance Workout	9.15-10.00 Rückenfit		
	10.00-11.00 Balance Workout	10.00-10.20 Bauch pur			10.00-10.45 Power Shaping	
						11.00-12.00 Yoga
	17.30-18.30 Step	17.30-18.30 Go-Latin	17.30-18.30 Balance Workout			
	18.30-19.30 Balance Workout	18.30-19.30 Bodyworkout	18.30-19.30 Fatburner Mix		18.15-19.30 Selbstverteidigung	
	19.30-20.30 Rückenfit	19.30-20.00 Quick Iron	19.30-20.30 Rückenfit			

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Kursraum oben			10.15-11.00 Indoor-Cycling			
	18.00-19.00 Indoor-Cycling				18.15-19.15 Indoor-Cycling	
	19.00-19.30 Indoor-Cycling	18.30 -19.00 Bauch Parcours auf der Trainingsfläche		19.00-20.00 Indoor-Cycling		
		20.00- 21.00 Indoor-Cycling ...open end Jeden 1 ten Di für Einsteiger		20.00-21.00 Indoor-Cycling		

