

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	Sonntag
Kursraum unten	Rückenfit 9.15-10.00 Step 17.00-17.45 Body Pump 18.00-19.00 Rückenfit 19.15-20.15 Dance Club 20.15-21.15	Yoga 7.30 – 8.30 Step + BOP 9.00 – 10.00 Selbstverteidigung für Frauen 17.00 – 18.00 Pilates 18.00 – 19.00 Body Balance 19.00 – 20.00	Body Balance 9.15 – 10.15 Step + BOP 18.00 – 18.45 Body Pump 19.00 – 20.00 Rückenfit 20.15 – 21.15	Rückenfit + Relax 9.00 – 10.00 Bauch 10.00 – 10.30 Body Pump 18.00 – 19.00 Step Fitness Cocktail 19.00 – 20.00	Body Pump 17.00 – 18.00 Selbstverteidigung für Frauen 18.15 -19.15	Yoga 11.00 – 12.00
Kursraum oben	Yoga 19.15 – 20.15	Indoor - Cycling 19.15 – 20.15 Indoor - Cycling 20.15 – 21.15		Indoor – Cycling own zone 19.00 – 20.00	Indoor- Cycling 18.15 – 19.15	

Öffnungszeiten:

Montag:	09.00 - 22.00 h
Dienstag:	06.30 - 22.00 h
Mittwoch:	09.00 - 22.00 h
Donnerstag:	06.30 - 21.30 h
Freitag:	09.00 - 21.30 h
Samstag:	11.00 - 17.00 h
Sonntag:	09.00 - 16.00 h
Feiertag:	10.00 - 14.00 h

Kinderbetreuung:

Dienstag:	08.45 - 11.30 h
Mittwoch:	15.00 - 18.15 h
Donnerstag:	08.45 - 11.30 h
Freitag:	15.00 - 18.00 h

for a better life

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS