

Kursplan Weilheim

Montag

09:15 – 10:15 Uhr	Workout
09:15 – 10:15 Uhr	Yoga Balance
10:15 – 11:00 Uhr	Bauch & Stretch
10:15 – 11:15 Uhr	Indoor Cycling ☆
18:00 – 19:00 Uhr	Zumba®
18:00 – 19:00 Uhr	Rückenfit
19:00 – 20:00 Uhr	Muscle Power
19:30 – 20:30 Uhr	Qi Gong
20:00 – 21:00 Uhr	Indoor Cycling ☆

Dienstag

09:30 – 10:30 Uhr	Flexi Toning
10:30 – 11:30 Uhr	Pilates
18:00 – 19:00 Uhr	Bodystyling
19:00 – 20:30 Uhr	Hatha-Yoga
19:00 – 20:00 Uhr	Indoor Cycling ☆

Mittwoch

09:15 – 10:15 Uhr	Functional Fitness
10:15 – 11:15 Uhr	Indoor Cycling ☆
18:00 – 19:00 Uhr	Step
19:00 – 20:00 Uhr	Bodystyling
19:00 – 20:00 Uhr	Fayo® Das Faszien Yoga
19:00 – 20:00 Uhr	Indoor Cycling ☆

Donnerstag

09:15 – 10:15 Uhr	Rückenfitness
10:15 – 11:15 Uhr	Fatburner Intervall
18:00 – 19:00 Uhr	Rückenfitness
18:30 – 20:00 Uhr	Yoga Bodywork
19:00 – 20:00 Uhr	Bodyweight Training
20:00 – 21:00 Uhr	Indoor Cycling ☆

Freitag

09:15 – 10:15 Uhr	HIIT - Fettkiller
17:45 – 18:45 Uhr	Zumba®
18:45 – 19:45 Uhr	Flexi Toning
19:45 – 20:45 Uhr	Pilates

Sonntag

09:30 – 11:00 Uhr	Indoor Cycling ☆
17:30 – 19:00 Uhr	Yoga für Anfänger

☆ gekennzeichnete Kurse bitte vorher anmelden:
Weilheim 0881/92704181, Peißenberg 08803/2952

Kursplan Peißenberg

Montag

09:00 – 10:00 Uhr	Step & Style
10:00 – 11:00 Uhr	Bauch Beine Po
15:00 – 15:45 Uhr	Aqua Fitness ☆
18:00 – 19:00 Uhr	Aqua Training ☆
18:00 – 19:00 Uhr	Rückenfitness
19:00 – 19:30 Uhr	Bauch intensiv
19.15 – 20.15 Uhr	Indoor Cycling ☆
19:30 – 20:30 Uhr	Workout
19:30 – 20:30 Uhr	Fit-Wave ☆

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr	Workout mit Faszientraining
10:00 – 11:00 Uhr	Indoor Cycling ☆
18:00 – 19:00 Uhr	Rücken in Bewegung
19:00 – 20:00 Uhr	Pilates
19:00 – 20:00 Uhr	Aqua-Fitness ☆

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr	Flexi Style
10:00 – 11:00 Uhr	Pilates
10:00 – 10:45 Uhr	Aqua Gymnastik ☆
11:00 – 12:00 Uhr	Yoga Balance
15:00 – 15:45 Uhr	Aqua Gymnastik ☆
17:30 – 18:30 Uhr	Fatburner intervall
18:30 – 19:00 Uhr	Bauchkiller
19:00 – 20:00 Uhr	Flexi Toning
19:00 – 20:00 Uhr	Aqua-Fitness ☆

Donnerstag

09.30 – 10.30 Uhr	Rückenfitness
10.30 – 11.30 Uhr	Bauch -XCO
18:00 – 18:45 Uhr	Aqua-Power ☆
19:00 – 20:30 Uhr	Hatha-Yoga
19:00 – 20:00 Uhr	Power Wave ☆
19:30 – 20:30 Uhr	Indoor Cycling ☆

Freitag

09:00 – 10:00 Uhr	Step
10:00 – 11:00 Uhr	Bodystyling
15:00 – 15:45 Uhr	Aqua Fitness ☆
19:30 – 20:30 Uhr	Fit-Wave ☆

Samstag

16:00 – 17:00	Intervall Training ab 10.11
17:00 – 18:00	Bauch/Beine/Po ab 10.11.

Sonntag

09:00 – 10:30 Uhr	Hatha-Yoga
-------------------	------------

Änderungen der Kurse & Zeiten behalten wir uns vor.