


Group Fitness - INJOY Wolkersdorf

KURSPLAN AB 12. Dezember 2011



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
09:00	Hot Iron™			09:00	Gesunder Rücken	09:00	Pilates				
10:00		09:30		10:00		10:00		09:30	FLEXIBAR	09:30	Yoga
10:00	Shaolin Qi-Gong	10:30	Ganzkörperkräftigung	10:15				10:30			
11:00							11:00				
				11:00	Gesunder Rücken						
				12:00					16:00	Spinning *	
								17:00			
								18:00	BBP		
18:00	Pilates	18:00	Hot Iron™	18:00	Bauch	18:00	FLEXIBAR	18:00		Step for all	
19:00		19:00		18:30	Hot Iron™ 2	19:00			19:00		
19:00	Kräftigung	19:00	Spinning *	19:30	Spinning *	19:00	ZUMBA (ab 12.1.12!)				
20:00		20:00		19:30				20:00			
20:00	ZUMBA			20:30							
20:50											

Änderungen vorbehalten

Unsere Öffnungszeiten

Mo-Fr: 09:00 - 21:00 Uhr
 Sa: 09:00 - 15:00 Uhr
 So: 09:00 - 13:00 Uhr
 Feiertag: geschlossen

* Voranmeldung am Empfang
 Stunden finden erst ab 2 Personen statt

www.injoy-wolkersdorf.at

