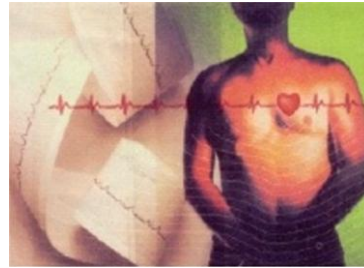




Rücken



Herz-Kreislauf



Abnehmen

Kursplan INJOY Leipzig

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 – 9.10 Wirbelsäulengymnastik	10.30 – 11.25 Pilates	8.30 – 9.25 Fit bis 99	10.30 – 11.10 Bauch, Beine & Po	9.00 – 9.40 Rückenfitness		
9.15 – 9.55 Wirbelsäulengymnastik		9.30 – 09.55 Fatburner Aerobic	11.15 – 11.40 Stretch & Relax	9.45 – 10.10 Stretch & Relax	11.00 – 11.55 Body Workout	11.00 – 12.05 Body Pump®
10.00 – 10.40 Bauch, Beine & Po		10.00 – 10.50 Body Pump® light		10.15 – 10.55 Muskel-Zirkel		
17.00 – 17.55 Bauch, Beine & Po	17.30 – 17.55 Bauchtraining	17.00 – 17.55 Pilates	17.00 – 17.55 Rückenfitness	16.30 – 16.55 Bauchtraining		
18.00 – 18.55 Indoor Cycling	18.00 – 18.55 Step	18.00 – 18.55 Bauch, Beine & Po	18.00 – 18.55 Tai Chi	17.00 – 17.55 Step		
19.00 – 20.05 Body Pump®	19.00 – 19.55 Rückenfitness	19.00 – 19.55 Indoor Cycling	19.15 – 20.10 Body Workout	18.00 – 19.05 Body Pump®		
		20.00 – 21.00 Zumba®		19.15 – 20.10 Indoor Cycling		

Jeden **Montag**
10 min. Bauchkurs
auf der Trainingsfläche
um 18.15 & 19.15 Uhr

**Kinderbetreuung
während der Kurse!**
**Aktuelle Events und
Veranstaltungen siehe
Aushang!**