

INJOY - Leibnitz Herbst - Winter 2011 / 2012

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
09:00	A Bodystyling			09:00	A Move your BODY			09:00	A Wirbelsäulen - X
				10:00	A Stretching			10:00	A YOGA
17:30	A Bauch - Beine - PO	17:30	M maxx-F®	17:30	A six PACK Bauch spezial				
18:15	A Eisenbiegen	18:15	A easy STEP	18:15	A Rückenschule	18:15	A Workout	18:15	A Ski Gymnastik
19:00	M STEP	19:00	M PILATES	19:00	A Dance and Style	19:00	A YOGA		

eine Einheit ist ca. 50 min - Intensiv - Yoga ca. 80 min.

18:15 Uhr - Kurse 40 Minuten Dauer

kurzfristige Änderungen vorbehalten

A = Alle

M = Mittel

F = Fortgeschritten