

Kursplan INJOY Bünde

gültig ab 07.09.2011

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	Cycling Fatburner 10:00 – 11:00		BODYPUMP® 😊 10:00 – 11:00		BODYPUMP® 😊 10:00 – 11:00		
11		Kids in Motion 16:30 – 17:15	Zumba® 😊 11:15 – 12:00		Fatburner 😊 11:15 – 12:00	BODYPUMP® 11:30 – 12:30	Bauch Express 11:00 – 11:15
	Dehntraining 😊 17:30 – 17:45	Pilates 😊 17:30 – 18:15	Bauch Express 17:30 – 17:45	Dehntraining 😊 17:30 – 17:45	Step Aerobic 17:30 – 18:15	Cycling II 13:00 – 14:15	Zumba® 11:30 – 12:15
18	Body Forming 😊 18:00 – 18:45		Fatburner 18:00 – 18:45	Bauch & Rücken 😊 17:45 – 18:15	Cycling II 18:30 – 19:45		
		Zumba® 😊 18:30 – 19:15		Yoga 😊 18:30 – 20:00			
19	BODYPUMP® 😊 19:00 – 20:00		BODYPUMP® 19:00 – 20:00				
		Reha & Rücken 19:30 – 20:15					
20	Cycling I 20:15 – 21:15		Cycling II 20:15 – 21:15				
					Kurse mit Kinderbetreuung sind mit einem 😊 gekennzeichnet!		

Wir empfehlen Dir direkt nach dem Training einen Figur Shake auf Milchproteinbasis. Er sorgt für eine straffe und schlanke Muskulatur, und verhindert das unkontrollierte Plündern des Kühlschranks.



für ein besseres Leben



Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 09:30 – 21:30

Di + Do 08:00 – 12:30
und 15:30 – 21:30

Sa + So 09:00 – 15:00

Kinderbetreuung:

Mo 17:00 – 20:30 und Di + Do 17:00 – 20:00
Mi + Fr 09:45 – 12:15 und jeden 1.+ 3. So im Monat 10:00 – 13:00