

Kursplan

gültig ab Montag, 14.09.2020



Weitere Kursstunden sind nach wie vor über **INJOY@Home** abrufbar.

Fühl Dich NEU



Teilnehmerzahl bei Kursen weiterhin auf 15 **begrenzt**. TRX nur mit **10 Personen** möglich. Entsprechende **Listen** am **Check-In**.

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|---|----------------------------------|--|---|---|---|
| 09.30 - 10.30 Oberkörper + Faszie | 09.30 - 10.30 ^{EG} TRX | 09.00 - 10.00 Step + Bauch | 08.30 - 09.15 FaszienBALLance | 09.00 - 10.00 Yoga ^{neue Zeit} | | 10.00 - 11.00 Yoga |
| | 09.00 - 09.45 Cycling for everybody | | | 09.30 - 10.30 Morning Cycling | | 09.30 - 10.30 Hallowach Cycling ^{neue Zeit} |
| 18.00 - 18.45 Basic Cycling | 19.00 - 20.00 Mountain TOP ^{ab 06.10.} | 19.00 - 20.00 Fitness Cycling | 18.30 - 19.30 Coach BY Color® Cycling ^{neu ab 01.10.} | 18.00 - 18.45 Basic Cycling | 17.00 - 18.00 Cycling ^{ab 10.10.} | |
| 18.00 - 18.30 Power Bauch | 18.00 - 18.45 Step | 18.00 - 19.00 Bodyshape | 18.00 - 18.45 Langhanteltraining | 18.15 - 18.45 ^{EG} TRX | 17.00 - 17.45 Muskeln made by INJOY | 18.00 - 19.00 Bodyshape |
| 18.45 - 19.30 ^{EG} Pilates | 19.00 - 19.45 Faszientraining | 19.30 - 20.30 Yoga | 19.00 - 20.00 WSG | 19.00 - 19.30 INJOY ^{EG} Bauchtraining | 18.00 - 18.45 Faszientraining | |
| 19.00 - 20.00 Langhantel meets Kurzhanterl | 19.30 - 20.30 ^{EG} Boxen ^{neue Zeit} | | | | | |



Die telefonische vorab **Anmeldung** zu den jeweiligen Kursen ist, zu den jeweils aktuellen Öffnungszeiten, für den entsprechenden Tag



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 08.00 - 22.00 Uhr // Die Sauna ist an allen Tagen wieder durchgehend geöffnet

Samstag: 13.00 - 21.00 Uhr

So. u. Feiertage: 09.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung: Di u. Fr 09:00 - 11:00 Uhr nach (tel.) Voranmeldung, max. 8 Kinder



Dr.-Seeling-Str. 26A

92637 Weiden

0961 / 41140

injoy-weiden.de

info@injoy-weiden.de