

Kursangebot München Mitte

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure			
			07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
08:00					08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		
09:00			09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		09:30 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		
10:00	10:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch	10:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	10:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK®	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga
	10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure					10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion
							10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure
11:00	11:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	11:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I		11:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I		11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II
				11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling			
12:00	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ Athletic Training	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ Athletic Training			
13:00					13:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		
16:00	16:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ Athletic Training	16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	16:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ Athletic Training		16:00 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga		
17:00	17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II		17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga	17:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW		17:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS
		17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	17:35 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I		
18:00	18:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		18:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH
	18:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum						
19:00	19:10 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	19:05 Studio 2 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	19:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BauchBeineRückenPo	19:10 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		
	19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule		19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
20:00	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BOOSTAR®				
	20:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II						

Body + Mind	Choreographie	Cycling	POWER PLATE®	Small Group Training	Workout
-------------	---------------	---------	--------------	----------------------	---------

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!
Easy | Beginner = Einsteiger | **I** = Mittelstufe | **II** = Fortgeschritten
 Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen!
 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen
@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage
Das Kursangebot findet in deutscher Sprache statt - all classes are in German
Änderungen vorbehalten

Fairplay | Group Fitness
• Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
• Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, Deinen Instruktor darüber zu informieren.
• Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.
• Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
• Keine Trinkgefäße aus Glas oder andere zerbrechliche Gegenstände verwenden.
• Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.