



Kursplan

Stand: 03.01.2018

Rudolf-Harbig-Str. 4c

Telefon 04251 670 7890 · info@invivo-hoya.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Spinning- raum	Kursraum	Spinning- raum	Kursraum	Spinning- raum	Kursraum	Spinning- raum	Kursraum	Spinning- raum
Funktions- training 08:45- 09:15		Zumba 09:00- 10:00		Rehasport 9:00- 9:45				Funktions- training 09:20- 09:50	
Bodyforming 09:30- 10:30		Funktions- training 10:20- 10:50		Fit Mix 10:00- 11:00		Pilates 10:00- 11:00		Funktions- training 10:00- 10:30	
Rehasport 10:45-11:30		Funktions- training 10:50- 11:20							
X- Letics 17:00- 18:00	Präventives Rücken- training 17:00- 18:00			Funktions- training 16:50- 17:20		Rehasport 17:00- 17:45	Indoor Cycling 17:30- 18:30		PME Präventionskurs, Anmeldung erforderlich 17:00- 18:00
Step Aerobic Rücken-power 18:00- 19:00		Power Bodyshaper 18:00- 19:00	Indoor Cycling 18:30- 19:30	Funktions- training 17:30- 18:00		Fit in Form 18:00- 19:00		Balls & Stixx Fit 17:00- 18:00	
Funktions- training 19:10- 19:40		Rehasport 19:10- 19:55		Step Aerobic Bauch, Beine, Po 18:00- 19:00	Easy Cycling 18:00- 19:00	Funktions- training 19:10- 19:40	Indoor Cycling 19:30- 20:30	Free Functional Fit 18:00- 19:00	
Funktions- training 19:40- 20:10		Rehasport 20:00- 20:45		Zumba 19:15- 20:15		Funktions- training 19:40-20:10		Body + Mind 19:10- 20:10	