



KURSPLAN MÜNCHEN-LAIM

GÜLTIG AB NOVEMBER 2021

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7:00			LES MILLS BODYPUMP 6:30 - 7:30 Uhr				
8:00					LES MILLS BODYPUMP 8:00 - 9:00 Uhr		
9:00	★ PILATES 9:00 - 10:00 Uhr	★ RÜCKENFIT 9:00 - 9:30 Uhr	★ PILATES 9:00 - 10:00 Uhr				
10:00	★ STRETCHING 10:10 - 10:25 Uhr	★ YOGA 9:45 - 10:45 Uhr	★ STRETCHING 10:10 - 10:25 Uhr			LES MILLS BODYPUMP 10:00 - 11:00 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 10:00 - 11:00 Uhr
11:00					LES MILLS CORE 11:10 - 11:40 Uhr		LES MILLS BODYCOMBAT
12:00					ZUMBA fitness 11:50 - 12:40 Uhr		11:15 - 12:15 Uhr
17:00	LES MILLS BODYPUMP 16:50 - 17:50 Uhr	★ PILATES 16:30 - 17:15 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 16:30 - 17:15 Uhr		★ YOGA - POWER YOGA 16:45 - 17:45 Uhr		
18:00	LES MILLS BODYATTACK 18:00 - 18:45 Uhr	★ YOGA 17:30 - 18:30 Uhr	LES MILLS CORE 17:30 - 18:00 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 17:30 - 18:30 Uhr		LES MILLS BODYPUMP 17:30 - 18:30 Uhr	ZUMBA fitness 18:00 - 18:50 Uhr
19:00	ZUMBA fitness 19:00 - 19:50 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 18:45 - 19:45 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 18:15 - 19:15 Uhr	ZUMBA fitness 18:45 - 19:35 Uhr		LES MILLS BODYATTACK 18:45 - 19:30 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 19:05 - 20:05 Uhr
20:00	★ YOGA 20:00 - 21:00 Uhr	LES MILLS BODYCOMBAT 19:55 - 20:55 Uhr	ZUMBA fitness 19:30 - 20:20 Uhr	★ CORE WORKOUT 19:50 - 20:05 Uhr		LES MILLS CORE 19:10 - 19:40 Uhr	
21:00				LES MILLS BODYPUMP 20:20 - 21:20 Uhr		LES MILLS BODYCOMBAT 19:50 - 20:50 Uhr	