

# BODY UP DIVA OBF

## KURSPLAN

### SOMMER 2022

Gültig ab 01.07.2022

**AUCH FÜR FREUNDE**

#### HABEN SIE FRAGEN ZUM KURSPLAN?

Wenden Sie sich bitte an:  
ostbf@bodyup.de

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.  
An Feiertagen gelten abweichende Kurs- und Öffnungszeiten.

Hotline: 44 71 013



**BODY UP DIVA**  
81667 München  
Orleansplatz 3  
Telefon 44 70 000  
[www.bodyup.de](http://www.bodyup.de)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG 9.00 - 22.30	DIENSTAG 7.00 - 22.30	MITTWOCH 7.00 - 22.30	DONNERSTAG 7.00 - 22.30	FREITAG 7.00 - 22.00	SAMSTAG 9.00 - 21.00	SONNTAG 9.00 - 21.00
	7.45 - 8.45 <b>Hot Body</b>		7.30 - 8.30 <b>Vinyasa Yoga</b>			
9.30 - 10.30 <b>Move &amp; Style</b>	9.00 - 10.00 <b>WSG &amp; Faszien</b>	9.15 - 10.30 <b>Move &amp; Style</b>	9.30 - 10.30 <b>ToBoCo</b>	9.15 - 10.15 <b>Step</b>		
10.35 - 11.35 <b>Pilates</b>	10.10 - 11.10 <b>Jump Fit</b>	10.35 - 11.50 <b>Hatha Yoga</b>	10.40 - 11.40 <b>Rückenfit</b>	10.20 - 11.20 <b>Body Workout</b>	10.00 - 11.00 <b>Pilates</b>	10.30 - 11.30 <b>Step</b>
				11.25 - 12.40 <b>Hatha Yoga*</b>	11.05 - 12.05 <b>Zumba®</b>	11.35 - 12.35 <b>Rückenfit</b>
					12.05 - 13.05 <b>Body Workout</b>	
17.00 - 18.00 <b>Body Workout</b>		16.30 - 17.30 <b>Faszien   Pilates</b>	16.30 - 17.30 <b>Yogilates</b>	16.15 - 17.00 <b>Zumba®</b>		14.00 - 15.00 <b>Step</b>
18.05 - 18.50 <b>Step</b>	17.00 - 18.00 <b>Body Workout</b>	17.35 - 18.35 <b>ToBoCo</b>	17.35 - 18.25 <b>Functional Workout</b>	17.05 - 18.05 <b>deepWORK™</b>	17.00 - 18.00 <b>Jump Fit</b>	15.05 - 16.05 <b>Hot Body</b>
19.00 - 20.00 <b>Pilates</b>	18.05 - 19.05 <b>Zumba®</b>	18.45 - 19.45 <b>Rückenfit/Stretch</b>	18.30 - 19.20 <b>Zumba®</b>	18.10 - 19.10 <b>Pilates</b>		
			19.30 - 20.30 <b>Hot Body</b>	19.15 - 20.30 <b>Vinyasa Yoga</b>		
20.05 - 21.20 <b>Vinyasa Yoga</b>	19.10 - 20.10 <b>Pilates</b>	20.15 - 21.30 <b>Vinyasa Yoga</b>				

#### WICHTIG:

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

- Alle
- Mittelstufe
- Fortgeschritten

\*Sommerpause  
ab 1.8.2022