

BODY UP DIVA OBF KURSPLAN WINTER 2022/2023

Gültig ab 01.10.2022

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



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 Hot Body	9.00 - 9.45 Move Dance	7.30 - 8.30 Vinyasa Yoga			
9.30 - 10.30 Move & Style	9.00 - 10.00 WSG & Faszien	9.45 - 10.30 Body Workout	9.00 - 10.00 ToBoCo	9.15 - 10.15 Step	9.15 - 10.00 Rückenfit	
10.35 - 11.35 Pilates	10.10 - 11.10 Jump Fit	10.35 - 11.50 Hatha Yoga	10.10 - 11.10 Rückenfit	10.20 - 11.20 Body Workout	10.00 - 11.00 Pilates	10.30 - 11.30 Step
				11.25 - 12.40 Hatha Yoga	11.05 - 12.05 Zumba®	11.35 - 12.35 Rückenfit
					12.05 - 13.05 Body Workout	
17.00 - 18.00 Body Workout		16.30 - 17.30 Faszien Pilates	16.30 - 17.30 Yogilates	16.15 - 17.00 Zumba®		14.00 - 15.00 Step
18.05 - 18.50 Step	17.00 - 18.00 Body Workout	17.35 - 18.35 ToBoCo	17.35 - 18.25 Functional Workout	17.05 - 18.05 deepWORK™	17.00 - 18.00 Jump Fit	15.05 - 16.05 Hot Body
19.00 - 20.00 Pilates	18.05 - 19.05 Zumba®	18.45 - 19.45 Rückenfit/Stretch	18.30 - 19.20 Zumba®	18.10 - 19.10 Pilates		
			19.30 - 20.30 Hot Body	19.15 - 20.30 Vinyasa Yoga		18.00 - 19.15 Basic Yoga
20.05 - 21.20 Vinyasa Yoga	19.10 - 20.10 Pilates	20.15 - 21.30 Vinyasa Yoga				

WICHTIG:

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

Alle
Mittelstufe
Fortgeschritten