

BODY UP DIVA OBF

KURSPLAN

SOMMER 2023

Gültig ab 01.04.2023

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	
10.30 – 11.30 Pilates	10.10 – 11.10 Jump Fit*	10.30 – 11.30 Hatha Yoga	10.00 – 11.00 Rückenfit	10.15 – 11.15 Body Workout	10.00 – 11.00 Pilates	10.30 – 11.30 ToBoCo mit Step
				11.15 – 12.30 Yogilates	11.00 – 12.00 Zumba®	11.30 – 12.30 Rückenfit
					12.00 – 13.00 Body Workout	
17.15 – 18.15 Body Workout		16.30 – 17.30 Faszien Pilates	16.30 – 17.30 Yogilates	16.15 – 17.00 Zumba®		14.00 – 15.00 Step
18.15 – 19.00 Step	17.00 – 18.00 Body Workout	17.30 – 18.30 ToBoCo	17.30 – 18.20 Functional Workout	17.00 – 18.00 deepWORK™	17.00 – 18.00* Jump Workout**	15.05 – 16.05 Hot Body
19.00 – 20.00 Pilates	18.00 – 19.00 HIIT	18.30 – 19.30 Rückenfit/Stretch	18.20 – 19.10 Zumba®	18.00 – 19.00 Pilates		16.15 – 17.15 Latin Dance
20.00 – 21.15 Vinyasa Yoga	19.00 – 20.00 Pilates	19.30 – 20.45 Vinyasa Yoga	19.10 – 20.10 Hot Body			

WICHTIG:

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

Alle
Mittelstufe
Fortgeschritten

* Anmeldung erforderlich

** ab 01.07.2023 Sommerpause