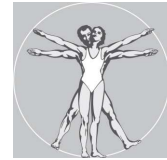


BODY UP

Ottobrunn



Kursplan Frühling/Sommer Gültig ab: 09.04.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ÖFFNUNGSZEITEN						
08.00 - 22.30	08.00 - 22.30	08.00 - 22.30	08.00 - 22.30	08.00 - 22.00	10.00 - 21.00	09.30 - 21.00
KINDERBETREUUNG						
	08.30 - 12.00 15.45 - 18.15	08.30 - 12.00	08.30 - 12.00 14.45 - 17.15	08.30 - 12.00		09.30 - 13.00
VORMITTAGSPROGRAMM						
				08.30 - 09.30 B WBS		
09:00 - 10:00 A Power Trampolin @BodyUp		09:00 - 10:00 TF Geräte Circuit	08.55 - 09.45 A WBS	08.45 - 09.45 A Body Styling		09.30 - 10.30 Lauftraining
09.30 - 10.00 TF S.T.R.A.F.F Kleingeräte	09.00 - 10.00 A Zumba NEUE ZEIT	09.00 - 10.00 B Pilates	09.50 - 10.50 A Zumba	09.55 - 10.55 C Indoor Cycling *		10.00 - 10.45 A Step I
10.00 - 11.00 C Indoor Cycling *	10.05 - 11.05 A WBS	10.00 - 10.30 TF S.T.R.A.F.F Bauch & Rücken	09.30 - 10.00 TF S.T.R.A.F.F Mobitrain®	09.50 - 10.50 A Step II		10.45 - 11.30 A BBP
10.00 - 11.00 B Pilates	10.30 - 11.00 B S.T.R.A.F.F Faszien	10:05 - 11:05 C Indoor Cycling *	10.00 - 11.15 B Yoga	10.55 - 11.55 A Pilates	11.30 - 11.50 C Cycling Intro myride+	11.00 - 11.30 TF S.T.R.A.F.F Faszien
11.00 - 12.00 A WBS		10.10 - 11.10 A Balance Trampolin @BodyUp	10:55 - 11:55 A LES MILLS BODYPUMP NEUE ZEIT	10.00 - 10.30 TF S.T.R.A.F.F Faszien	13:30 - 14:00 TF S.T.R.A.F.F Bauch & Rücken	11.30 - 12.30 A Step III
NACHMITTAG- / ABENDPROGRAMM						
	16.00 - 17.00 B Beckenboden/ Pilates		16.00 - 16.45 B Fit Kids		15.30 - 16.00 A Step/Aerobic Intro	
17.00 - 18.00 A Balance Trampolin @BodyUp **		17.00 - 18.00 A Balance Trampolin @BodyUp **	NEUER KURS	17.00 - 18.00 B WBS	16.00 - 16.45 A BBP	
18.05 - 18.55 A Power Dumbell NEUE ZEIT	18.00 - 18.30 TF S.T.R.A.F.F Faszien	18.00 - 18.30 TF S.T.R.A.F.F Bauch & Rücken	17.30 - 18.15 A Body Styling	17.00 - 18.00 A LES MILLS BODYPUMP	16.50 - 17.35 A WBS	17.00 - 18.00 A LES MILLS BODYPUMP
18.00 - 19.00 B Body Styling	18.00 - 19.00 A LES MILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 A Zumba	18.15 - 19.05 A Step I	18.05 - 18.55 A Body Styling		18.10 - 19.10 A Zumba
19.00 - 19.30 TF S.T.R.A.F.F Kleingeräte	18.00 - 19.00 B Dance Move	18.00 - 19.00 B WBS	18.30 - 19.00 TF S.T.R.A.F.F Mobitrain®	18.10 - 19.10 C Cycling Medium myride+		
19.00 - 20.00 A Zumba	18.30 - 19.30 Lauftraining	19:10 - 20:10 C Indoor Cycling *	18.30 - 18.50 C Cycling Intro myride+			
19.00 - 20.00 C Indoor Cycling *	19.05 - 20.05 A BBP	19.05 - 20.05 A Step III	19.00 - 20.15 B Yoga			
19.00 - 20.15 B WBS/Pilates & Entspannung	20.05 - 21.20 B Yoga	20.10 - 21.10 A LES MILLS BODYPUMP NEUE ZEIT				

A = Studio A im Untergeschoß
B = Studio B im Obergeschoß

C = Cyclingraum im Obergeschoß
TF = Trainingsfläche

* Reservierungskarte erforderlich. 10 Minuten vor Kursbeginn an der Rezeption erhältlich.

** Reservierung erforderlich. Am gleichen Tag ab 08:00 Uhr telefonisch oder persönlich an der Rezeption.

Wir behalten uns vor die Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen, sowie die maximale Teilnehmerzahl, einzuhalten. Kurzfristige Änderungen vorbehalten.