

Kursplan

20.09.2021 - 26.09.2021

INJOY Damme
Robert Bosch Str. 24
49401 Damme
05491/9055888
info@injoy-damme.de



Montag 20.09.2021	Dienstag 21.09.2021	Mittwoch 22.09.2021	Donnerstag 23.09.2021	Freitag 24.09.2021	Samstag 25.09.2021	Sonntag 26.09.2021
09:00 - 09:45 LesMills Bodypump®	08:15 - 09:00 Rückenfit	08:15 - 09:00 Rückenfit	08:15 - 09:00 funktionelles Train...	09:00 - 09:45 Rückenfit	14:00 - 14:45 LesMills Bodypump®	10:00 - 10:45 Joker
10:00 - 10:45 Stretch & Relax	08:15 - 09:00 funktionelles Train...	09:15 - 10:00 INfunction	10:00 - 11:00 T-Rena-Betreuungsze...	10:00 - 10:45 BALLance		
18:00 - 18:45 INfunction (fortges...	09:15 - 10:00 Bauch-Beine-Po	18:00 - 18:45 INfunction (fortges...	18:00 - 18:45 Rückenfit	10:00 - 11:00 Präventionskurs		
18:00 - 18:20 Waschbrett	10:00 - 11:00 T-Rena-Betreuungsze...	18:00 - 18:45 BALLance	19:00 - 19:45 Stretch & Relax	16:30 - 17:30 T-Rena-Betreuungsze...		
18:00 - 18:45 Rückenfit	10:15 - 11:00 BALLance	18:00 - 18:20 Waschbrett		17:00 - 17:45 INfunction (fortges...		
19:00 - 19:45 INfunction	17:00 - 18:00 T-Rena-Betreuungsze...	19:00 - 20:30 Yoga (Anmeldung erf...		17:00 - 17:20 Waschbrett		
20:00 - 21:00 Präventionskurs	18:00 - 18:45 Bauch-Beine-Po					
	19:00 - 19:45 Rückenfit					
	20:00 - 21:30 Yoga (Anmeldung erf...					

- Herz- /Kreislauf...
- Kraft/Muskeltrai...
- Rücken - Gelenkt...
- Spezialkurse
- Yoga, Pilates, Q...

Stand: 26.09.2021