

Kursplan INJOY Feldkirchen

Stand: 01.04.2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
09:00 – 10:00 Wirbelsäule*		09:15 – 10:15 Zumba*	10:30 – 11:45 Nordic Walking Präventionskurs*** 25.09.12 - 27.11.12	09:15 – 10:15 Hot Iron*/**		09:15 – 10:30 Yoga*		09:15 – 10:15 Iron System Workout*			09:30 – 10:30 Own Zone Cycling*/** Polar®
10:05 – 10:45 Step 1*				10:30 – 11:45 Fitdankbaby® 8 Wochen Kurse Start 18.04.2012 Info an der Rezi	10:30 – 11:30 Own Zone Cycling* Polar®		11:00 – 12:00 INJOY Abnehmkurs 14.06.12 – 09.08.12 27.09.12 – 22.11.12	10:30 – 11:15 Wirbelsäulen-MIX Spezial*		10:40 – 11:40 Rückenfit & Stretch*	
10:50 – 11:20 Stretching*/**								11:15 – 12:00 Qi/Energie*			
		15:00 – 17:00 Kids-Dance Info an der Rezi		15:30 – 16:30 Yoga für den Rücken*						Sonntag und Feiertag	
										Studio 1	Studio 2
18:15 – 19:15 Hot Iron*/**		18:30 – 19:15 Bodystyling*	18:00 – 19:15 Nordic Walking Präventionskurs*** 12.06.12 - 07.08.12	18:30 – 19:30 Zumba*	18:30 – 19:30 Cycling**	18:00 – 18:45 Step & Style*		17:30 – 18:45 P M R Präventionskurs*** 05.10.12 – 30.11.12			
19:15 – 20:15 Pilates*/**	19:30 – 20:30 Own Zone Cycling*/** Polar®	19:20 – 20:05 Brasil*	19:30 – 20:30 INJOY Abnehmkurs 12.06.12 – 07.08.12 25.09.12 – 20.11.12	19:35 – 20:35 Hot Iron*/**		18:50 – 19:35 Bauch & Rücken*		18:45 – 19:45 Pilates/ Wirbelsäule*		10:30 – 11:30 Workout*	
20:15 – 21:30 P M R Präventionskurs*** 11.06.12 – 30.07.12	20:15 – 21:30 Rückentraining Präventionskurs*** 01.10.12 - 26.11.12	20:15 – 21:30 Yoga*				19:45 – 21:00 Rückentraining Präventionskurs*** 14.06.12 – 02.08.12	19:45 – 20:45 Easy Cycling * inkl. Intro Polar®	19:45 – 20:30 Zumba*			

Alle Kursstunden finden ab 3 Teilnehmern statt! Anmeldezeiten für Cyclestunden liegen 1 Stunde vor Beginn an der Rezeption

* Einsteiger ** Mittelstufe bis Fortgeschritten *** Informationen und Anmeldung an der Rezeption

Reinschauen, Spaß haben! Traut Euch!

Kinderbetreuung:

Mo 08:45 – 12:00 Uhr
Di/Mi/Sa 09:00 – 12:00 Uhr
Fr 09:00 – 11:15 Uhr

Kurse mit Kinderbetreuung

Öffnungszeiten:

Mo 07:00 – 22:30 Uhr
Di/Do 09:00 – 22:00 Uhr
Mi/Fr 07:00 – 22:00 Uhr
Sa/So/Feiertag 09:00 – 18:00 Uhr

Saunazeiten:

(Dampfbad nach Wunsch)
Mo 07:30 – 22:00 Uhr
Di/Do 09:30 – 21:30 Uhr
Mi/Fr 07:30 – 21:30 Uhr
Sa/So/Feiertag 09:30 – 17:30 Uhr
Mittwoch von 15:00 – 19:00 Uhr Damenzeit



für ein besseres Leben