



XPR
ESS
YOUR
SELF

KURSPLAN

Kursbuchung über Mitglieder-Login notwendig! Weitere Infos zu den Kursen findest du unter www.injoy-xpress.de.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.15 – 09.00 Uhr  Xpress Aktiv & Fit		08.15 – 09.00 Uhr  Xpress Aktiv & Fit				
09.15 – 10.00 Uhr  Xpress Bauch/Beine/Po		09.15 – 10.00 Uhr  Xpress Bauch/Beine/Po		09.15 – 10.15 Uhr  Xpress Sensitive Cycling	09.30 – 10.30 Uhr  Xpress Bauch/Beine/Po	
10.15 – 11.00 Uhr  Xpress REHA		10.15 – 11.00 Uhr  Xpress REHA			09.30 – 10.30 Uhr  Xpress Indoor Cycling (nur am 1. Samstag jeden Monats)	
				15.45 – 16.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP		
16.30 – 17.15 Uhr LES MILLS BODYPUMP				16.45 – 17.30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE		
17.30 – 18.15 Uhr  Xpress Indoor Cycling	17.00 – 17.45 Uhr  Xpress REHA	17.00 – 17.45 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT		17.45 – 18.35 Uhr  Xpress Bauch/Rücken		
18.30 – 19.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	18.00 – 18.45 Uhr  Xpress Aktiv & Fit	18.00 – 18.45 Uhr LES MILLS BODYPUMP		19.20 – 19.20 Uhr HOT IRON [®] GROSS		
19.30 – 20.30 Uhr HOT IRON [®] 2			19.00 – 20.00 Uhr HOT IRON [®] 1			