

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

**INJOY Crimmitschau**  
 Carl-Spengler-Str. 1  
 08451 Crimmitschau  
 03762 766566  
 info@injoy-crimmitschau.de



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
08:15 - 09:00 Reha Basis	07:45 - 08:30 Rücken Aktiv	17:30 - 18:30 Reha Basis	07:45 - 08:30 Rücken Aktiv	08:15 - 09:00 Bauch Beine Po		
09:15 - 10:15 Yoga	08:40 - 09:25 Rücken Aktiv	18:30 - 19:30 Spinning	08:40 - 09:25 Rücken Aktiv	09:00 - 09:45 Reha Plus		
17:00 - 18:00 Rückenfit	09:35 - 10:20 Rücken Aktiv	19:00 - 19:55 HOT IRON® 1	09:00 - 10:00 Rücken Spezial	18:00 - 18:45 Reha Plus		
17:30 - 18:25 Zumba	10:30 - 11:25 Zumba	19:30 - 20:30 Bauch Beine Po	09:35 - 10:20 Rücken Aktiv	18:00 - 19:00 Bauch Beine Po		
18:00 - 19:00 Reha Basis	10:30 - 10:55 Bauch	20:00 - 20:55 Zumba	10:30 - 11:30 Reha Basis	19:00 - 19:55 Spinning		
18:30 - 18:55 Bauch	17:00 - 17:55 Bauch Beine Po		17:00 - 18:30 Yoga	19:00 - 20:00 Rückenfit		
19:00 - 20:00 KamiBo	18:00 - 18:45 Rücken Aktiv		17:30 - 18:30 Pilates			
19:00 - 20:00 Fitmix	18:30 - 19:30 Bauch Beine Po		18:30 - 19:30 Pump			
	19:00 - 20:00 Rücken Reha					

- Auf Ärztliche Ve...
- Herz-Kreislauf |...
- Entspannung | Be...
- Muskeltraining |...
- Fettverbrennung ...
- Rücken & Wirbels...
- Gesundheitstrain...

Stand: 16.01.2018

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

**INJOY Crimmitschau**  
 Carl-Spengler-Str. 1  
 08451 Crimmitschau  
 03762 766566  
 info@injoy-crimmitschau.de



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;">                     19:30 - 20:30                      Pump                 </div>					

- Auf Ärztliche Ve...
- Herz-Kreislauf |...
- Entspannung | Be...
- Muskeltraining |...
- Fettverbrennung ...
- Rücken & Wirbels...
- Gesundheitstrain...

Stand: 16.01.2018