

# INJOY Fitnessreise

## WellFit® -AKTIV WOCHENPLAN vom 11.05. – 18.05.2019



Uhrzeit	Sonntag, 12.05.	Montag, 13.05.	Dienstag, 14.05.	Mittwoch, 15.05.	Donnerstag, 16.05.	Freitag, 17.05.
9.45-11.00	INJOY OPENING ALLE					
10.00-11.00		ZIT Cardio Michael & Nicole	Les Mills BODYPUMP Kraft Thorsten	Les Mills BODYPUMP Kraft Thorsten	Pilates Ball Beweglichkeit Susana	Yoga4Two Beweglichkeit Susana
11.00-11.30	Les Mills BARRE Dance Isabell	Les Mills BODYPUMP Kraft Thorsten	LMI STEP Cardio Isabell	Les Mills BODYCOMBAT Cardio Isabell	KamiBo Kraft Nicole	Beachathletic Kraft Nicole
11.30-12.00	Les Mills CXWORX Kraft Thorsten					
14.00-15.00	TEAMTEACH Michael	TEAMTEACH Isabell	TEAMTEACH Susana	TEAMTEACH Nicole	TEAMTEACH Thorsten	INJOY Goodbye Alle
15.15-16.00	LMI STEP Cardio Isabell	Pilates Rolle Beweglichkeit Susana	Shadowboxer Kraft Nicole	Bootyworkout Kraft Nicole	Les Mills BODYJAM Dance Isabell	
16.00-16.45	Les Mills TONE Cross Thorsten	Strong your Back Beweglichkeit Nicole	KamiBo Kraft Nicole	Les Mills CXWORX Kraft Thorsten	Les Mills TONE Cross Thorsten	
16:45-17.30	Les Mills BODYBALANCE Beweglichkeit Thorsten	Les Mills BODYCOMBAT Cardio Isabell	Les Mills BODYJAM Dance Isabell	Yoga Balance Beweglichkeit Susana	Les Mills BARRE DANCE Isabell	
17.30-18.30	YOGA Rücken Beweglichkeit Susana					