

MICHAELS KURSE

MICHAEL K. CLUB MÜNCHEN WEST// FRAUNHOFERSTR. 8 // 82152 PLANEGG

Kursplan ab 01.03.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodystyling /Marianna 9 – 10:00 Uhr GYM1	Rückenfit & Bodystyling /Bina 9-10:00 Uhr GYM1	Langhantel /Marianna 9-10:00 Uhr GYM1	RückenFit /Kerstin 9-10:00 Uhr GYM1	BodyPump /Bärbel 9-10:00 Uhr GYM1	Indoor Cycling® /Susie 9:30 – 11:00 Uhr GYM2	Step /s. A. 10 – 11:00 Uhr GYM1
Yoga /Mariana 10 – 11:15 Uhr GYM1	Faszien-Yoga /Bina 10-11:00Uhr GYM1	Dance Fit /Madison 10-10:50Uhr GYM1	Pilates /Kerstin 10-11:00Uhr GYM1	Mobilisation /Phillip 10:15-11:00 Uhr GYM1	Body Fit /Madison 9:30 – 10:20 Uhr GYM1	Body Fit /s. A. 11 – 12:00 Uhr GYM1
		Indoor Cycling /Andi 10-11:00Uhr GYM2		IndoorCycling /Bärbel 10:15-11:15 Uhr GYM2	EasyDance /Madison 10:20-11:10 Uhr GYM1	Yoga /s. A. 12 – 13:30 Uhr GYM1
		BodyFit /Madison 10:50 -11:40Uhr GYM1			Yoga /Silvia 11:15-12:45 Uhr GYM1	
		BodyPump® /Marion 17:30 -18:30Uhr GYM1				
Bodybalance® /Marion 18 – 19:00 Uhr GYM1		BodyCombat® /Marion 18:30 – 19:30 Uhr GYM1	Full-Body-Workout /Isabella 18 – 19:00 Uhr GYM1			BodyCombat /Sandra 16:30 – 17:30 Uhr GYM1
Indoor Cycling® /Stefan 19:00 – 20:00 Uhr GYM2	Yoga /Jasmin 18:15 – 19:15 Uhr GYM1	Indoor Cycling /Robert 18:30 – 20:00 Uhr GYM2	Indoor Cycling /Andreas 18:30 – 19:30 Uhr GYM2	Yoga /Marianna 17:15 – 18:30 Uhr GYM1		BodyPump /Sandra 17:30 – 178:30 Uhr GYM1
BodyCombat® /Marion 19 – 20:00 Uhr GYM1	IndoorCycling /Silvia 19:15 – 20:15 Uhr GYM2	Boxen /Pit 19:30-20:30 Uhr GYM1	Zumba /Steffi 19:15-20:15 Uhr GYM1	Zumba /Andrea 18:30-19:30 Uhr GYM1		



Diese Kurse stehen unter der **Michael K. Fitnessclub – Kursgarantie**