

# Kursplan

16.05.2022 - 22.05.2022

INJOY Volmetal  
 Volmestr. 51  
 58579 Schalksmühle (bei Lüdenscheid)  
 +49 (0)2355 50 17 33  
 info@injoy-volmetal.de



Montag 16.05.2022	Dienstag 17.05.2022	Mittwoch 18.05.2022	Donnerstag 19.05.2022	Freitag 20.05.2022	Samstag 21.05.2022	Sonntag 22.05.2022
<p>08:30 - 09:00 Les Mills CORE</p> <p>09:10 - 09:40 FUNKTIONAL am Turm</p> <p>09:10 - 09:40 FUNKTIONAL am Turm</p> <p>10:00 - 11:00 FLE-XX</p> <p>18:00 - 18:30 Les Mills CORE</p> <p>18:40 - 19:25 BODYPUMP express</p> <p>19:35 - 20:05 BODYBALANCE express...</p>	<p>17:00 - 17:45 REHA SPORT</p> <p>17:55 - 18:55 Spinning</p> <p>19:05 - 20:05 Spinning</p>	<p>08:30 - 09:00 Les Mills CORE</p> <p>09:10 - 09:40 BODYPUMP express</p> <p>10:00 - 10:45 REHA SPORT</p> <p>11:00 - 11:45 Move it</p> <p>17:50 - 18:35 Les Mills CORE 45</p> <p>18:45 - 19:45 ZUMBA</p>	<p>17:15 - 18:00 REHA SPORT</p> <p>18:10 - 19:10 BODYBALANCE</p>	<p>08:45 - 09:45 BODYPUMP</p> <p>10:00 - 10:45 REHA SPORT</p> <p>17:30 - 18:30 BODYPUMP</p>		<p>10:15 - 11:15 ZUMBA</p> <p>11:25 - 12:10 Les Mills CORE 45</p>

- Ausdauer
- Body & Mind
- Kraft
- Prävention & Reh...
- Tennis

Stand: 21.05.2022