

KURSPLAN - 31.12.18 BIS 6.1.19

SYPC - THE BOUTIQUE FITNESS GROUP



SCHWABING – SYPC BOUTIQUE BARRE CLUB – 31.12.18. BIS 06.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag	STUDIO GESCHLOSSEN	STUDIO GESCHLOSSEN	PERSONAL TRAINING	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK			10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK
Nach- mittag							10:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG
Abend							11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT
			17:30 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHINE - STEP HIGH INTENSITY NONSTOP EXERCISE	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK	17:30 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT MEETS TONING	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - MIT TRAINER EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
			18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT EXPRESS	18:15 Uhr (45 min) - RAUM 3 BARRE WORKOUT MEETS CARDIO	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	
			18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER WORKOUT EXPRESS	18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT EXPRESS	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 WELCOME NEW YEAR SPECIAL FATBURNER XXL VERSION	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER WORKOUT EXPRESS	
			19:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT EXPRESS	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER WORKOUT EXPRESS	19:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT MEETS PILATES	18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES	
			19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK	19:30 Uhr (45 min) - RAUM 2 SHINE - STEP HIGH INTENSITY NONSTOP EXERCISE		19:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - MIT TRAINER EINFÜHRUNG NOTWENDIG	11:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG

Haidhausen – Sunyard Pilates Club – 31.12.18. bis 06.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag			PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	09:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - MIT TRAINER EINFÜHRUNG NOTWENDIG 10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK	10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK 10:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG 11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT	
Nachmittag							
Abend	STUDIO GESCHLOSSEN	STUDIO GESCHLOSSEN	18.00 Uhr (60 min) - RAUM 1 APPLE CURVES BODYTONING XXL VERSION 18.00 Uhr (50 min) - RAUM 2 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY 19.00 Uhr (45 min) - RAUM 1 APPLE CURVES BODYTONING 19.00 Uhr (50 min) - RAUM 2 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY	18.00 Uhr (50 min) - RAUM 2 DETOX YOURSELF - SPECIAL YOGA SESSION 18.00 Uhr (50 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY 19.00 Uhr (50 min) - RAUM 2 DETOX YOURSELF - SPECIAL YOGA SESSION 19.00 Uhr (50 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY		17:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE ULTIMATE FATBURNER WORKOUT 17:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	