

KURSPLAN

JULI – SEPTEMBER 2019

SYPC – THE BOUTIQUE FITNESS GROUP



SCHWABING - SYPC BOUTIQUE BARRE CLUB - JULI BIS SEPTEMBER 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag	PERSONAL TRAINING	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION		9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION			10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK
					10:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK		10:15 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG
							11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT
							11:30 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG
Abend	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 HOT QUICKIE - TONE IT UP WITH BANDS AND BALLS	17:15 Uhr (45 min) - RAUM 1 FUNCTIONAL MEETS BOUTIQUE	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	16:45 Uhr (30 min) - RAUM 3 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT EXPRESS	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	17:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	18:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	
	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 DEFINE FULL BODY CARDIO	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT AND SEXY LEGS	17:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EXPRESS	18:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	
	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 1 D.A.S.H. - DANCE, AEROBIC & SPORTS HIGH INTENSITY	18:15 Uhr (60 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY XXL VERSION	18:30 Uhr (45 min) - RAUM 2 APPLE CURVES BODYTONING	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT EXPRESS	18:00 Uhr (75 min) - RAUM 3 CHAIR INTENSIVE INTRO 1x PRO MONAT ONLINE-ANMELDUNG	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER WORKOUT EXPRESS	
	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	18:30 Uhr (75 min) - RAUM 3 YOGA FOR EVERYBODY	18:30 Uhr (60 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY	18:30 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION		18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES	
	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 RISE - BODY REFRESHER (nicht vom 1.-31. August)	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	19:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT	19:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION (ab 13. September)		
	19:00 Uhr (45 min) - RAUM 3 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 SKIN CALISTHENICS (nicht vom 1.-31. August)	19:15 Uhr (75 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY	19:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY		
	19:30 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:15 Uhr (60 min) - RAUM 1 THE SUPERMODEL WORKOUT XXL VERSION		19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT			
	19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 SKIN CALISTHENICS (nicht vom 1.-31. August)	20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION		20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION			
	20.00 Uhr (50 min) - RAUM 2 YOGA FOR EVERYBODY			20:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING			

Haidhausen - Sunyard Pilates Club - Juli bis September 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING ab 1. Juli 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 11:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
Abend	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE BOXING 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION 19:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE SUPERMODEL WORKOUT 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT 18:00 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK 18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT 19:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT 19:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	17:30 Uhr (45 min) - RAUM 1 DEFINE FULL BODY CARDIO 18:15 Uhr (60 min) - RAUM 1 FUNCTIONAL MEETS BOUTIQUE 18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 19:15 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK 20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK 18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION 19:15 Uhr (45 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP WORKOUT	18:00 Uhr (75 min) - RAUM 1 CHAIR INTENSIVE INTRO 1x PRO MONAT ONLINE-ANMELDUNG 18:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	17:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE ULTIMATE FATBURNER WORKOUT 17:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	

DUNKELGRÜN

Cardio-Kurse, mit Sportschuhen

HELLGRÜN

Pilates-/Yoga-/Toning-Kurse, ohne Schuhe

PINK

Barre / Ballett Kurse, ohne Schuhe

GELB

Nur mit Einführungstraining

BLAU

Spezialkurse, teilweise mit Anmeldung



Sunyard Pilates Club, St.-Martin-Straße 68, 81541 München
Tel.: 089-64 25 69 66, E-Mail: roy@sunyardpilatesclub.com
www.sunyardpilatesclub.com

SYPC Boutique Barre Club, Leopoldstraße 37a, 80802 München
Tel. 089-380 26 350, E-Mail: roy@boutiquebarre.com
www.boutiquebarre.com

Please find us on
Facebook: <https://www.facebook.com/sypcboutiquefitness/>
Instagram: <https://www.instagram.com/sypcboutiquefitness/>
Blog: <https://www.weloveboutiquefitness.com>