



KURSPLAN

JANUAR – APRIL 2020

SYPC - THE BOUTIQUE FITNESS GROUP

SCHWABING - SYPC BOUTIQUE BARRE CLUB - JANUAR BIS APRIL 2020

	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			9:00 Uhr (50 min) - RAUM 3 FATBURNER PCE CIRCUIT
					10:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY		10:15 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
Abend	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 HOT QUICKIE - TONE IT UP WITH BANDS AND BALLS	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	17:00 Uhr (45 min) - RAUM 1+2 FATBURNER FUNCTIONAL CIRCUIT	17:30 Uhr (60 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK	16:15 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EXPRESS	18:30 Uhr (75 min) - RAUM 3 MANHATTAN FLOW YOGA ADVANCED	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	17:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EXPRESS	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	16:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 SHAPE IT MEETS CALIFORNIA BEACH	
	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 1 THE BODY - TRAINING WITH WEIGHTS	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 APPLE CURVES BODYTONING XXL	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - CARDIO EDITION	18:30 Uhr (60 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP	17:30 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:30 Uhr (60 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY	18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	19:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	17:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - EXTREME CARDIO EDITION	
	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 BOUTIQUE PILATES MATWORK EXPRESS	19:30 Uhr (45 min) - RAUM 1 THE SUPERMODEL WORKOUT	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THAI BO BOXING	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 1 SYPC S.T.A.R. WORKOUT			
	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION			
	19:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 BOUTIQUE BOXING		19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 NEW YORK BALLET MOVES	18:45 Uhr (75 min) - RAUM 3 YOGA FOR EVERYBODY			
	19:30 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION		20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	19:30 Uhr (45 min) - RAUM 1 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT			
	20:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 YOGA FOR EVERYBODY						

Haidhausen - Sunyard Pilates Club - Januar bis April 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	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	18:30 Uhr (45 min) - RAUM 1 THE BODY - TRAINING WITH WEIGHTS 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG 19:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE SUPERMODEL WORKOUT 19:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 BOUTIQUE PILATES MATWORK	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK 18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION 18:45 Uhr (45 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - CARDIO EDITION 19:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 19:30 Uhr (45 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT 19:30 Uhr (60 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 19:15 Uhr (60 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK XXL VERSION 19:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK 18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION 19:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP WORKOUT 19:30 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	BOUTIQUE FITNESS SPECIALS (Pop Ups beachten)	17:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE ULTIMATE FATBURNER WORKOUT 17:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	

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>