KURSPLAN MYGYM BOCHUM

Kursplan gültig ab 01. Jänner 2020

MONTAG

Saal A	Saal B	Saal C
	Yoga 8:30 – 9:25 Uhr	
BodyStyling 9:30 – 10:25 Uhr	SeniorFit 9:30 – 10:25 Uhr	
LesMills BODYBALANCE™ 10:30 – 11:25 Uhr		
BodyStyling 17:00 – 17:55 Uhr	LesMills BODYBALANCE™ 17:00 – 17:55 Uhr	Easy Cycle 17:30 – 18:25 Uhr
Step I 18:00 – 18:55 Uhr	WS/Stretch 18:00 – 18:55 Uhr	Indoor Cycle I 18:30 – 19:55 Uhr
NewFatburner 19:00 – 19:55 Uhr	LesMills BODYPUMP™ 19:00 – 19:55 Uhr	
Step Intro 20:00 – 20:55 Uhr	Core 20:00 – 20:25 Uhr	

DIENSTAG

Saal A	Saal B	Saal C
BodyStyling 8:30 – 9:25 Uhr		
WS/Stretch 9:30 – 10:25 Uhr		Indoor Cycle I 9:30 – 10:25 Uhr
LesMills BODYPUMP™ 10:30 – 11:25 Uhr	Aerobic 10:30 – 11:25 Uhr	
Faszientraining 11:30 – 11:55 Uhr		
MYDance 16:00 – 16:55 Uhr	BodyStyling 16:00 – 16:55 Uhr	
Yoga 17:00 – 17:55 Uhr	LesMills BODYPUMP™ 17:00 – 17:55 Uhr	Indoor Cycle I 17:30 – 18:25 Uhr
NewFatburner 18:00 – 18:55 Uhr	Step II 18:00 – 18:55 Uhr	Indoor Cycle I 18:30 – 19:25 Uhr
BodyStyling 19:00 – 19:55 Uhr	Step Intro 19:00 – 19:55 Uhr	

MITTWOCH

Saal A	Saal B	Saal C
	LesMills BODYBALANCE™ 8:30 – 9:25 Uhr	
SeniorFit 9:30 – 10:25 Uhr		Indoor Cycle I 9:30 – 10:25 Uhr
BodyStyling 10:30 – 11:25 Uhr	Core 10:30 – 10:55 Uhr	
WS/Stretch VIACTIV FITNESS 17:00 – 17:55 Uhr		
NewFatburner 18:00 – 18:55 Uhr	Core 18:30 – 18:55 Uhr	Indoor Cycle I 18:00 – 18:55 Uhr
LesMills BODYPUMP™ 19:00 – 19:55 Uhr	Step Intro 19:00 – 19:55 Uhr	
LesMills BODYBALANCE™ 20:00 – 20:55 Uhr		

DONNERSTAG

Saal A	Saal B	Saal C
WS/Stretch 8:30 – 9:25 Uhr		
Step Intro 9:30 – 10:25 Uhr	Reha 10:00 – 10:45 Uhr ■	Easy Cycle 9:30 – 10:25 Uhr
BodyStyling 10:30 – 11:25 Uhr	Reha 10:45 – 11:30 Uhr ■	
	Reha 17:00 – 17:45 Uhr ■	Indoor Cycle I 17:00 – 17:55 Uhr
BodyStyling 17:30 – 18:25 Uhr		Easy Cycle 18:00 – 18:55 Uhr
LesMills BODYPUMP™ 18:30 – 19:25 Uhr	Step I 18:30 – 19:25 Uhr	
NewFatburner 19:30 – 20:25 Uhr	Core 19:30 – 19:55 Uhr	
	ZUMBA® 20:00 – 20:55 Uhr	

FREITAG

Saal A	Saal B	Saal C
	Core 9:00 – 9:25 Uhr	
BodyStyling 9:30 – 10:25 Uhr	Step I 9:30 – 10:25 Uhr	Indoor Cycle I 9:30 – 10:25 Uhr
LesMills BODYPUMP™ 10:30 – 11:25 Uhr	WS/Stretch 10:30 – 11:25 Uhr	
WS/Stretch 15:30 – 16:25 Uhr		
Step I 17:00 – 17:55 Uhr	LesMills BODYBALANCE™ 17:00 – 17:55 Uhr	Indoor Cycle I 17:00 – 18:30 Uhr
Bodystyling 18:00 – 18:55 Uhr		

SAMSTAG

Saal A	Saal B	Saal C
LesMills BODYPUMP™ 10:30 – 11:25 Uhr	BodyStyling 10:30 – 11:25 Uhr	Easy Cycle 10:30 – 11:25 Uhr
NewFatburner 11:30 – 12:25 Uhr	Step I 11:30 – 12:25 Uhr	Indoor Cycle I 11:30 – 12:25 Uhr

SONNTAG

Saal A	Saal B	Saal C
		Easy Cycle I 9:30 – 10:25 Uhr
Core 10:30 – 10:55 Uhr		Indoor Cycle I 10:30 – 11:25 Uhr
BodyStyling 11:00 – 11:55 Uhr	Aerobic 11:00 – 11:55 Uhr	
NewFatburner 12:00 – 12:55 Uhr	BodyStyling 12:00 – 12:55 Uhr	
WS/Stretch 13:00 – 13:55 Uhr		
LesMills BODYPUMP™ 15:00 – 15:55 Uhr		
Yoga 16:00 – 16:55 Uhr		

■ Nur für Personen mit Rehaverordnung

Den Live-Kursplan und Infos zu den Kursen findest Du unter www.mygym.de oder in unserer MYGYM Deutschland App.

Kursplan ohne Gewähr. Änderungen jederzeit möglich, bitte Aushänge beachten. Keine Kurse an Feiertagen. Den tagesaktuellen Plan sowie die Möglichkeit zur Kursreservierung findest Du in der App oder im Live-Kursplan auf der Website.