

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAG	09:30   60' <b>BodyWork</b>		09:30   60' <b>RückenFit</b>		09:30   60' <b>BBP</b>
	10:30   30' <b>TRX®</b>				10:30   30' <b>Faszientraining</b>
NACHMITTAG					14:00   60' <b>Lauftreff</b>
	17:15   30' (*) <b>START-UP!</b>				16:30   45' <b>MotionRide</b>
ABEND	17:50   60' <b>Hot Iron® 1</b>		17:50   45' <b>RückenFit</b>		17:20   60' <b>Hot Iron® Cross</b>
	18:00   55' <b>MotionRide</b>	18:30   60' (**) <b>Ernährungskurs</b>	18:30   45' <b>QUEENAX</b>		18:30   45' <b>QUEENAX</b>
	18:30   60' <b>QUEENAX</b>	19:00   30' <b>Faszientraining</b>	18:45   55' <b>Hot Iron® 2</b>	18:00   60' <b>BBP</b>	
	19:00   45' <b>ModernPilates</b>	19:30   55' <b>MotionRide</b>	19:00   55' <b>MotionRide</b>	19:00   60' <b>Step Aerobic</b>	
	19:30   60' <b>TRX®</b>	19:30   60' <b>Step Aerobic</b>			
		20:00   60' <b>Yoga</b>			
INFO	<b>KRAFT</b>	<b>AUSDAUER</b>	<b>ENTSPANNUNG</b>	<b>FUNKTIONAL</b>	<b>SPEZIAL</b>



INJOY Münster APP  
kostenlos erhältlich  
bei Google Play  
und im App Store

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!**

Informationen zu kurzfristigen Kursplanänderungen, Kursvertretungen und Specials erhalten Sie tagesaktuell auf unserer Facebookseite, durch die INJOY Münster APP.

Wir bitten Sie, 5 Minuten vor Beginn im Kursraum zu sein. Bei mehr als 5 Minuten Verspätung ist eine Kursteilnahme leider nicht mehr möglich.

Bitte bringen Sie keine Glasflaschen mit in die Trainingsräume.

Benutzen Sie immer ein Handtuch als Unterlage und betreten Sie unsere Trainingsräume bitte nur mit sporttauglichen Schuhen. Ausgenommen sind Barfußkurse.

\* Info-Treff: Hier erfährst du alles über die Kurse

\*\* Dieser Kurs findet nur zu bestimmten Terminen statt. Eine Anmeldung im Vorfeld ist erforderlich. Der Ernährungskurs ist kostenpflichtig.

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag bis Freitag 08.00 bis 22.30 Uhr

Samstag 14.00 bis 19.30 Uhr

Sonntag 10.00 bis 19.30 Uhr

**SAUNAZEITEN**

Mo, Mi, Do, Fr 11.00 bis 22.20 Uhr

Dienstag 15.00 bis 22.20 Uhr

Donnerstag Damensauna

Samstag 14.00 bis 19.20 Uhr

Sonntag 10.00 bis 19.20 Uhr