



InShape
FITNESS WELLNESS LIFESTYLE

Gültig ab 04.04.2022



Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00-10:00 Uhr Good Morning Cycling mit Emmely	09:00-10:00 Uhr Rücken Fit mit Viktoria	09:00-10:00 Uhr Choreo Time mit Viktoria	09:00-09:45 Uhr bellicon® Swing mit Emmely	SPECIAL DAY	
				09:45-10:15 Uhr Stretch & Relax mit Emmely		
		10:00-10:30 Uhr Faszien Fit mit Viktoria	10:00-10:30 Uhr Bauch & Rücken mit Viktoria			10:00-11:00 Uhr Weekend Cycling Kursleiter wechselt
Abendkurse						
	17.30-18.30 Uhr Hula Hoop mit Jenny					
18:00-18:30 Uhr bellicon®jump * mit Emmely		18:00-19:30 Uhr Hatha Yoga mit Maik	18:00-19:00 Uhr Langhantel mit Sophie			
18:30-19:00 Uhr bellicon®Work * mit Emmely						
18:00-18:45 Uhr Fight InShape * mit Emmely	18:45-19:45 Uhr Piloxing mit Viktoria		19:00-20:00 Uhr Cardio Pilates mit Heide			
19:00-19:30 Uhr 100% Bauch mit Emmely	19:00-20:00 Uhr Cycling mit Lorenz		19:00-20:00 Uhr Cycling mit Thomas K.			
	20:00-21:15 Uhr Kickboxen mit Thomas		20:00-21:15 Uhr Kickboxen mit Thomas			

Öffnungszeiten

Mo. Mi. Fr.
08:00 – 21:00 Uhr

Di. Do.
06.00 – 22.00 Uhr

Sa. So.
09.00 – 16.00 Uhr

Achtung

Für jeden Kurs muss
zuvor über die
MySports App oder
telefonisch unter
06022-6523185
ein Platz reserviert
werden.

Kursraum

Cyclingraum

Workshops
Kurs Specials
Aktionen

* Kurse
Im wöchentlichem
Wechsel

InShape Mömlingen
GmbH
Am Schlaggraben 6
63853 Mömlingen