

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	08:25   Studio 2 <sup>(30)</sup> Qi Gong Intro				08:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I		
09:00	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step Intervall	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> BBRP	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step Dance I	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step I	09:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Rücken Fit	
	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit	09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Powervit Yoga	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	09:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit		
	09:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling						
10:00	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:05   Studio 1 <sup>(55)</sup> Wirbelsäule	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> BBRP		10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout	10:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
		10:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> bodyART® ENERGETIC		10:20   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit			
				10:15   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling			10:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling
	10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix
11:00			11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®			11:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> Piloxing®	11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Thai Bo
16:00						16:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	
17:00	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	17:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®		17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step I
	17:50   Studio 2 <sup>(60)</sup> Powervit Yoga		17:50   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga		17:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner		17:15   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga
						17:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling	
18:00	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	18:00   Studio 1 <sup>(70)</sup> Thai Bo	18:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	18:35   Studio 1 <sup>(50)</sup> Ski Fit		18:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
		18:05   Studio 2 <sup>(55)</sup> Wirbelsäule		18:30   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit			
	18:30   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling		18:30   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling	18:20   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling	18:15   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling		
	18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	18:05   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout			18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		
19:00	19:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	19:15   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	19:20   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	19:25   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®			
	19:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> bodyART® STRENGTH	19:05   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	19:40   Studio 2 <sup>(60)</sup> deepWORK®	19:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Jivamukti Yoga I	19:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit		
	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling	19:10   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling			
	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress			
	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> FaszienFit	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training			
20:00		20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®					
	20:05   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	20:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga					
	20:15   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining		20:15   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining				

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Small Group Training
 ■ Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt! **Easy/Intro/Beginner** = Einsteiger | **I** = Mittelstufe | **II** = Fortgeschritten | **IRON SYSTEM®** Levelverteilung siehe Internet | ☉ Kurs ist teilnehmerbegrenzt | 🧑‍🦺 Wir empfehlen zu diesen Kursen eigenes Equipment mitzubringen | ❤️ Bitte zu diesem Kurs aufgewärmt erscheinen! |

**Fairplay im Kursbereich**

- Bitte erscheine pünktlich zum Kursbeginn.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den Instructor darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.

- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Zum eigenen Schutz solltest Du ausschließlich Plastikflaschen nutzen.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten



Be part of us!

19 MUC 95

Stylische Sportfashion mit dem neuen Retro-Design-Logo von body + soul findest Du bei uns im Shop.

[www.bodyandsoul.de](http://www.bodyandsoul.de)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	08:25   Studio 2 <sup>(30)</sup> Qi Gong Intro				08:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I		
09:00	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step Intervall	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> BBRP	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step Dance I	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step I	09:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Rücken Fit	
	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit	09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Powervit Yoga	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	09:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit		
	09:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling						
10:00	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:05   Studio 1 <sup>(55)</sup> Wirbelsäule	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> BBRP		10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout	10:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
		10:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> bodyART® ENERGETIC		10:20   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit			
				10:15   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling			10:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling
	10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix
11:00			11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®			11:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> Piloxing®	11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Thai Bo
16:00						16:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	
17:00	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	17:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®		17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step I
	17:50   Studio 2 <sup>(60)</sup> Powervit Yoga		17:50   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga		17:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner		17:15   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga
						17:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling	
18:00	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	18:00   Studio 1 <sup>(70)</sup> Thai Bo	18:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	18:35   Studio 1 <sup>(50)</sup> Ski Fit		18:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
		18:05   Studio 2 <sup>(55)</sup> Wirbelsäule		18:30   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit			
	18:30   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling		18:30   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling	18:20   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling	18:15   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling		
	18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	18:05   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout			18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		
19:00	19:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	19:15   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	19:20   Studio 1 <sup>(50)</sup> ZUMBA®	19:25   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®			
	19:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> bodyART® STRENGTH	19:05   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	19:40   Studio 2 <sup>(60)</sup> deepWORK®	19:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Jivamukti Yoga I	19:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Rücken Fit		
	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling	19:10   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Easy Cycling	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Mixed Cycling			
	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress	19:15   Fläche <sup>(15)</sup> Core Xpress			
	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> FaszienFit	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training			
20:00		20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®					
	20:05   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	20:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga					
	20:15   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining		20:15   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining				

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Small Group Training
 ■ Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt! Easy/Intro/Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten | IRON SYSTEM® Levelverteilung siehe Internet | ☺ Kurs ist teilnehmerbegrenzt | 🧑🏻 Wir empfehlen zu diesen Kursen eigenes Equipment mitzubringen | ❤ Bitte zu diesem Kurs aufgewärmt erscheinen! |

#### Fairplay im Kursbereich

- Bitte erscheinen Sie pünktlich zum Kursbeginn.
- Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Sie, den Instructor darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.

- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Zum eigenen Schutz sollten Sie ausschließlich Plastikflaschen nutzen.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten

## Trainieren, wie die Profis!

Im offiziellen Fitness und Wellness Center des FC Bayern München

[www.bodyandsoul.de](http://www.bodyandsoul.de)

Offizielles Fitness und Wellness Center des FC Bayern München