













INJOYmed GRUPPENPROGRAMM – einfach, wirksam, sicher

Intensivbetreuungszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.30 	09.00 – 09.30  Fettstoffwechsel	09.00 – 09.45  Rücken	09.00 – 09.30 	09.00 – 09.45  HerzKreislauf
09.30 – 09.45 	09.30 – 09.45 	09.45 – 10.00 	09.30 – 09.45 	09.45 – 10.15  Rumpfttraining
	09.45 – 10.15  Rumpfttraining	10.00 – 11.00  Fettstoffwechsel		

	INJOY Trainingszirkel	INJOY Präventionspark
Mo	08.30 – 11.30 16.30 – 20.30	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00
Di	08.30 – 11.30 16.30 – 20.30	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00
Mi	08.30 – 11.30 16.30 – 20.30	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00
Do	08.30 – 11.30 16.30 – 20.30	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00
Fr	08.30 – 11.30 16.30 – 20.30	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00
Sa	13.30 – 17.30	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00
So	jeden 1. und 3. Sonntag/Monat 10.00 – 14.00	09.30 – 10.00 18.30 – 19.00

17.30 – 18.15  HerzKreislauf	17.30 – 18.15  Rücken	17.30 – 18.15  Rücken	18.00 – 18.30  Fettstoffwechsel	17.45 – 18.15  Rumpfttraining
18.15 – 18.45  Rumpfttraining	18.15 – 18.30 	18.15 – 19.00  HerzKreislauf	18.30 – 19.00 	18.15 – 18.30 
18.45 – 19.30  Rücken	18.30 – 19.30  Fettstoffwechsel	19.00 – 19.30  Rumpfttraining	19.00 – 19.30  HerzKreislauf	18.30 – 19.30  Fettstoffwechsel
19.30 – 20.30  Fettstoffwechsel	19.30 – 20.10  HerzKreislauf	19.30 – 20.30  HerzKreislauf	19.30 – 20.00  Fettstoffwechsel	19.30 – 20.30  HerzKreislauf

Samstag	Sonntag
14.30 – 15.00  Rumpfttraining	10.00 – 11.00  HerzKreislauf
15:00 – 15:15 	

gelb – Fitnessprogramm | blau – Vitalprogramm

für ein besseres Leben
INJOY med
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
www.injoy-lauterbach.de