

# BODY UP DIVA OBF

## KURSPLAN

### WINTER 2024/25

Gültig ab 01.10.2024

#### HABEN SIE FRAGEN ZUM KURSPLAN?

Wenden Sie sich bitte an:  
ostbf@bodyup.de

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.  
An Feiertagen gelten abweichende Kurs-  
und Öffnungszeiten.

Hotline: 44 71 013



**BODY UP DIVA**  
81667 München  
Orleansplatz 3  
Telefon 44 70 000  
[www.bodyup.de](http://www.bodyup.de)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG 9.00 – 22.30	DIENSTAG 7.00 – 22.30	MITTWOCH 7.00 – 22.30	DONNERSTAG 7.00 – 22.30	FREITAG 7.00 – 22.00	SAMSTAG 9.00 – 21.00	SONNTAG 9.00 – 21.00
	7.45 – 8.45 <b>Hot Body</b>	9.00 – 9.45 <b>Move   Dance</b>	7.30 – 8.30 <b>Vinyasa Yoga</b>			
9.30 – 10.30 <b>Move &amp; Style</b>	9.00 – 10.00 <b>WSG &amp; Faszien</b>	9.45 – 10.45 <b>Body Workout</b>	9.00 – 10.00 <b>ToBoCo</b>	9.15 – 10.15 <b>Step</b>	9.15 – 10.15 <b>Rückenfit</b>	
10.30 – 11.30 <b>Pilates</b>	10.10 – 11.10 <b>Jump Fit*</b>	10.45 – 12.00 <b>Hatha Yoga</b>	10.00 – 11.00 <b>Rückenfit</b>	10.15 – 11.15 <b>Body Workout</b>	10.15 – 11.15 <b>Pilates</b>	10.30 – 11.30 <b>ToBoCo mit Step</b>
				11.15 – 12.30 <b>Yogilates</b>	11.15 – 12.15 <b>Zumba@</b>	11.30 – 12.30 <b>Rückenfit mit Flexi-Bar</b>
					12.15 – 13.15 <b>Body Workout</b>	
17.15 – 18.15 <b>Body Workout</b>		16.30 – 17.30 <b>Faszien   Pilates</b>	16.30 – 17.30 <b>Yogilates</b>	16.30 – 17.30 <b>Zumba@</b>	17.00 – 17.45 <b>BBP</b>	14.00 – 15.00 <b>Faszien Flow</b>
18.15 – 19.00 <b>Step</b>	17.00 – 18.00 <b>Body Workout</b>	17.30 – 18.30 <b>ToBoCo</b>	17.30 – 18:20 <b>Functional Workout</b>	17.30 – 18.15 <b>deepWORK™</b>	18.00 – 18.45 <b>Jump Fit*</b>	15.05 – 16.05 <b>Hot Body</b>
19.00 – 20.00 <b>Pilates</b>	18.00 – 19.00 <b>Zumba@</b>	18.30 – 19.30 <b>Rückenfit/Stretch</b>	18.20 – 19.10 <b>Zumba@</b>	18.15 – 19.15 <b>Pilates</b>		16.15 – 17.15 <b>Latin Dance</b>
20.00 – 21.15 <b>Vinyasa Yoga</b>	19.00 – 20.00 <b>Pilates</b>	19.30 – 20.45 <b>Vinyasa Yoga</b>	19.10 – 20.10 <b>Hot Body</b>	19.15 – 20.15 <b>Yoga</b>		

#### WICHTIG:

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

Alle
Mittelstufe
Fortgeschritten

\* Anmeldung erforderlich