

BODY UP DIVA OBF

KURSPLAN

SOMMER 25

Gültig ab 01.04.2025

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



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 Hot Body | 9.00 – 9.45 Move Dance | 7.30 – 8.30 Vinyasa Yoga | | | |
| 9.30 – 10.30 Move & Style | 9.00 – 10.00 WSG & Faszien | 9.45 – 10.45 Body Workout | 9.00 – 10.00 ToBoCo | 9.15 – 10.15 Step | 9.15 – 10.15 Rückenfit | |
| 10.30 – 11.30 Pilates | 10.10 – 11.10 Jump Fit* | 10.45 – 12.00 Hatha Yoga | 10.00 – 11.00 Rückenfit | 10.15 – 11.15 Body Workout | 10.15 – 11.15 Pilates | 10.30 – 11.30 ToBoCo mit Step |
| | | | | 11.15 – 12.30 Yogilates | 11.15 – 12.15 Zumba® | 11.30 – 12.30 Rückenfit mit Flexi-Bar |
| | 18.00 – 18.30 Xpress | 18.00 – 18.30 Xpress | 18.00 – 18.30 Xpress | | 12.15 – 13.15 Body Workout | |
| 17.15 – 18.15 Body Workout | | 16.30 – 17.30 Faszien Pilates | 16.30 – 17.30 Yogilates | 16.30 – 17.30 Latin Dance | | 14.00 – 15.00 Faszien Flow |
| 18.15 – 19.00 Step | 17.00 – 18.00 H.I.I.T | 17.30 – 18.30 ToBoCo | 17.30 – 18.20 Functional Workout | 17.30 – 18.30 Pilates | | 15.05 – 16.05 Hot Body |
| 19.00 – 20.00 Pilates | 18.00 – 19.00 Hot Body | 18.30 – 19.30 Rückenfit/Stretch | 18.20 – 19.10 Zumba® | 18.30 – 19.45 Yoga | | 16.15 – 17.15 Latin Dance |
| 20.00 – 21.15 Vinyasa Yoga | 19.05 – 20.05 Pilates | 19.30 – 20.45 Vinyasa Yoga | 19.10 – 20.10 Hot Body | | | |

WICHTIG:

Yoga nur mit eigener Matte

| |
|--|
| Alle |
| Mittelstufe |
| Fortgeschritten |
| Kleingruppentraining Functional Trainingsfläche |

* Anmeldung erforderlich