

# **SPORTSCLUB** HAPPY SUNDAY

## AUGUST

<b>Sonntag, 7.,</b>	<b>mit <b>ESBEN</b></b>	Raum
10.00-10.50h	<b>BODYWORK</b>	S1
11.00-11.50h	<b>EASY DANCE</b>	S1
12.00-12.50h	<b>PAINFREE FASCIA</b>	S1
<b>Sonntag, 14.,</b>	<b>mit <b>YASIN</b></b>	Raum
10.30-12.00h	<b>INDOOR CYCLE 90 MINUTEN</b>	S3
<b>Sonntag, 21.,</b>	<b>mit <b>ANTONIO</b></b>	Raum
17.00-18.00h	<b>INDOOR CYCLE 2</b>	S3
<b>Sonntag, 28.,</b>	<b>mit <b>MATHIAS</b></b>	Raum
10.00-11.00h	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b>	S1
11.15-12.15h	<b>3D RÜCKEN SPECIAL</b>	S1

Änderungen möglich

**Sonntag, 31.10.**

**TRAINER: Alex**

10.00-11.00h

**TABATA**

11.20-12.20h

**INDOOR CYCLE 2**

**Sonntag, 28.**

**TRAINER: OLLI**

10.00-10.50h

**JUMPING**

11.10-12.10h

**INDOR CYCLE INTERVALL**

12.30-13.30h

**RUNNING CLUB EINSTEIGER**

**Sonntag, 29.**

**mit ESSEN**

10.00-10.50h

**FREE PUMP**

S1

11.00-11.45h

**TABATA**

S1

12.00-12.50h

**EASY YOGA**

S1

