

SUNYARDPILATESCLUB

Kursplan 1. April - 30. Juni 2016

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	CRUNCHING CARDIO MONDAY	TUESDAY NIGHT QUICKIES	STONE IT UP WEDNESDAY	THURSDAY DANCE NIGHT	PCE AND BOXING FRIDAY	SWEATY SATURDAY	BOUTIQUE FITNESS SUNDAY	
8:00	NEW YORK BOOTCAMP PERSONAL TRAINING		NEW YORK BOOTCAMP PERSONAL TRAINING		8:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS			
9:00						9:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 THE CHAIR WORKOUT ONLINE-ANMELDUNG (MAX 5)	9:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 THE CHAIR WORKOUT ONLINE-ANMELDUNG (MAX 5)	
10:00		10:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS			10:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 PCE FLAT BELLY ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)	10:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 PCE AMAZING LEGS ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)	10:15 Uhr (50 min) - STUDIO 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK	Boutique Fitness Specials
11:00				11:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 PCE TOTAL BODY ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)	11:30 Uhr (50 min) - STUDIO 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT			
12:00		12:30 Uhr (45 min) - STUDIO 1 QUICK LUNCH PILATES MATWORK		12:30 Uhr (45 min) - STUDIO 1 QUICK LUNCH PILATES MATWORK		11:30 Uhr (50 min) - STUDIO 2 INTENSE TONING BARRE		
13:00/ 14:00/ 15:00					15:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 PCE TOTAL BODY ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)			
16:00					16:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS		15:30 Uhr (75 min) - STUDIO 2 PCE EINFÜHRUNG ONLINE-ANMELDUNG (MAX 5)	
17:00	17:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS		17:30 Uhr (40 min) - STUDIO 1 BALLET TONING WORKOUT	17:30 Uhr (50 min) - STUDIO 2 INTENSE TONING BARRE	17:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES MATWORK EINFÜHRUNG ONLINE-ANMELDUNG (MAX 5)		17:00 Uhr (40 min) - STUDIO 2 PCE TOTAL BODY ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)	
			17:30 Uhr (40 min) - STUDIO 2 PCE TOTAL BODY ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)	17:30 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS				
18:00	18:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS	18:00 Uhr (30 min) - STUDIO 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	18:15 Uhr (50 min) - STUDIO 1 APPLE CURVES BODYTONING	18:30 Uhr (50 min) - STUDIO 1 NEW YORK BALLET MOVES	18:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 HOLLYWOOD BOX+JUMP WORKOUT		18:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 THE ULTIMATE FATBURNER WORKOUT	
	18:00 Uhr (50 min) - STUDIO 2 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY	18:30 Uhr (30 min) - STUDIO 1 BIKINI BOOSTER EXPRESS	18:15 Uhr (50 min) - STUDIO 2 ULTIMATE SIXPACK PILATES MATWORK	18:30 Uhr (50 min) - STUDIO 2 ULTIMATE SIXPACK PILATES MATWORK				
19:00	19:15 Uhr (50 min) - STUDIO 1 BURN BABY BURN HIGH INTENSITY WORKOUT	19:00 Uhr (30 min) - STUDIO 1 BURN BABY BURN EXPRESS	19:15 Uhr (30 min) - STUDIO 1 MOVE & TONE WORKOUT	19:30 Uhr (50 min) - STUDIO 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT	19:00 Uhr (50 min) - STUDIO 1 PILATES PRÄVENTIONSKURS		19:15 Uhr (50 min) - STUDIO 1 BOUTIQUE PILATES	
	19:15 Uhr (50 min) - STUDIO 2 INTENSE TONING BARRE	19:00 Uhr (30 min) - STUDIO 2 BARRE FIT EXPRESS	19:15 Uhr (60 min) - STUDIO 2 PILATES PRÄVENTIONSKURS	19:30 Uhr (50 min) - STUDIO 2 INTENSE TONING BARRE	19:00 Uhr (50 min) - STUDIO 2 BOUTIQUE BARRE EINFÜHRUNG ONLINE-ANMELDUNG (MAX 8)			
20:00	20:15 Uhr (50 min) - STUDIO 1 NEW YORK BALLET MOVES	19:30 Uhr (50 min) - STUDIO 1 GREEN FLOW PILATES MATWORK	19:45 Uhr (30 min) - STUDIO 1 INTENSE TONING WORKOUT					
	20:15 Uhr (50 min) - STUDIO 2 SWEATY CARDIO BARRE	19:30 Uhr (50 min) - STUDIO 2 SWEATY CARDIO BARRE	20:30 Uhr (30 min) - STUDIO 2 BARRE FIT EXPRESS					
		20:30 Uhr (30 min) - STUDIO 2 THE CHAIR WORKOUT ONLINE-ANMELDUNG (MAX 5)						

- Group Fitness - CARDIO (mit Sportschuhen)
- Group Fitness - PILATES und BALLET (ohne Schuhe)
- Pilates Circle Express / Pilates Chair (ohne Schuhe)

- BARRE Workout (ohne Schuhe)
- Einführungskurse, Prävention und Workshops

Das Studio öffnet 30 Min. vor Kursbeginn und schliesst 30 Min. nach Kursende