

gültig ab 04.07.2011

für ein besseres Leben



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

9.00 - 9.20  
**Bauch**

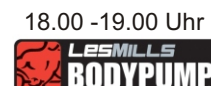


10.00 - 10.50 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**

10.00 - 10.50 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**




17.20 - 17.40 Uhr  
**Bauch**



19.00 - 19.50 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**



	Muskeltraining/ Straffung/Figurtrai.
	Rückentraining/ Wirbelsäule
	Kondition/ Fettverbrennung

**INJOY Gröditz**  
**Marktstraße 16, 01609 Gröditz**  
**Tel.: 035 263 / 3 01 01**  
**www.injoy-groeditz.de**

**Les Mills BODY PUMP:** Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen, das Immunsystem und baut außerdem Körperfett ab.  
**Les Mills BODY VIVE:** Eine Low-Impact Stunde mit Aerobic Elementen für ein effektives HERZ-Kreislauftraining, Widerstandsübungen zur Kräftigung und Stabilität sowie Beweglichkeits- und Dehnübungen. Eine Inspiration für deinen Körper und Deine Gesundheit. Einfach pures Wohlbefinden.  
**Les Mills RPM:** Verbrennt Fett, trainiert deine Ausdauer. Fühle die Geschwindigkeit des Gelenkschonenden Indoor Radfahr Programms auf der erlebnisreichsten Fahrt deines Lebens.  
**Les Mills BODY COMBAT:** Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Thai Chi u.a.) in einer Motivierenden Choreografie. Hier trainierst du Schnelkraft, Fitness und verbrennst viel Fett.

**Wirbels.-Gym.:** Zur Vorbeugung oder zum Muskelaufbau ist dieser Kurs ein Muss für jedes Alter und jede Fitness. Verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten lassen Dich die Früchte dieses Kurses täglich genießen.

**Bauch:** dieser Kurs beschäftigt sich nur mit deinen Bauchmuskeln!

### Öffnungszeiten:

<b>Montag/Mittwoch/Freitag</b>	<b>7.30 Uhr - 22.00 Uhr</b>
<b>Dienstag/Donnerstag</b>	<b>9.00 Uhr - 22.00 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>9.00 Uhr - 15.00 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>15.00Uhr - 18.00Uhr</b>