

SCHWABING / HAIDHAUSEN

# KURSPLAN

JANUAR – MÄRZ 2019

SYPC – THE BOUTIQUE FITNESS GROUP



# SCHWABING - SYPC BOUTIQUE BARRE CLUB - JANUAR BIS MÄRZ 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Vor- mittag	PERSONAL TRAINING	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	10:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK		10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK  10:15 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>  11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT  11:30 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	
Abend		16:45 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - MIT TRAINER <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	17:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT, BABY! TOTAL BODY WORKOUT	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT, BABY! TOTAL BODY WORKOUT	17:15 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - MIT TRAINER <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - MIT TRAINER <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	
		17:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 HOT QUICKIE - TONE IT UP WITH BANDS AND BALLS	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	17:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES EXPRESS	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	
		17:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT EXPRESS	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT AND SEXY LEGS	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT EXPRESS	18:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER WORKOUT EXPRESS	
	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:15 Uhr (60 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY XXL VERSION	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	18:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 SKIN - SPORTS. CALISTHENICS. INTERVAL. NEW AGE YOGA.	18:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP	18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES		
	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	18:30 Uhr (50 min) - RAUM 3 YOGA FOR EVERYBODY	18:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 APPLE CURVES BODYTONING	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT	19:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - MIT TRAINER <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>		
	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 RISE - BODY REFRESHER WORKOUT	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	18:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER MEETS CALIFORNIA BEACH EXPRESS	19:15 Uhr (75 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY	19:30 Uhr (60 min) - RAUM 3 CHAIR EINFÜHRUNG 1x MONAT <b>ONLINE-ANMELDUNG (MAX 6)</b>			
	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EDITION	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 SHAPE IT, BABY! TOTAL BODY WORKOUT				
	19:30 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 1 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY	19:30 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	19:15 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>				
	19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 SKIN - SPORTS. CALISTHENICS. INTERVAL. NEW AGE YOGA.	19:30 Uhr (45 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>		20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION ( <b>ab 1. Februar 2019</b> )				
	20:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 YOGA FOR EVERYBODY	20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION						

# Haidhausen - Sunyard Pilates Club - Januar bis März 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK 10:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b> 11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT 11:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	BOUTIQUE FITNESS SPECIALS  Alle Daten und Kurse werden online bekannt gegeben
Abend	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE BOXING  18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 ACTIVE RECOVERY WORKOUT  18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK  19:15 Uhr (60 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT XXL WORKOUT  19:15 Uhr (60 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK  18:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b> 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT WORKOUT  18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b> 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT  19:15 Uhr (75 min) - RAUM 2 YOGA FOR EVERYBODY  19:45 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK	18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION  19:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 RISE - BODY REFRESHER WORKOUT  19:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 SKIN - SPORTS. CALISTHENICS. INTERVAL. NEW AGE YOGA.  19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT AND SEXY LEGS  19:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	17:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>  18:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION  18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK  18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION  19:15 Uhr (45 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP WORKOUT  19:30 Uhr (45 min) - RAUM 2 PILATES MATWORK FOR EVERYBODY	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 CHAIR EINFÜHRUNG 1x MONAT <b>ONLINE-ANMELDUNG (MAX 6)</b>  18:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 FATBURNER FIGHT PLUS LEG WORK ( <b>nur am 11./18.1.19</b> )  18:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION ( <b>ab 1. Februar 2019</b> )  FRIDAY IS FOR GIRLFRIENDS - FRIDAY NIGHT FIGHT SPECIALS <b>DETAILS FOLGEN</b>	17:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE ULTIMATE FATBURNER WORKOUT  17:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING <b>EINFÜHRUNG NOTWENDIG</b>	

DUNKELGRÜN

Cardio-Kurse, mit Sportschuhen

HELLGRÜN

Pilates-/Yoga-/Toning-Kurse, ohne Schuhe

PINK

Barre / Ballett Kurse, ohne Schuhe

GELB

Nur mit Einführungstraining

BLAU

Spezialkurse, teilweise mit Anmeldung



Sunyard Pilates Club, St.-Martin-Straße 68, 81541 München  
Tel.: 089-64 25 69 66, E-Mail: roy@sunyardpilatesclub.com  
[www.sunyardpilatesclub.com](http://www.sunyardpilatesclub.com)

SYPC Boutique Barre Club, Leopoldstraße 37a, 80802 München  
Tel. 089-380 26 350, E-Mail: roy@boutiquebarre.com  
[www.boutiquebarre.com](http://www.boutiquebarre.com)

Please find us on  
Facebook: <https://www.facebook.com/sypcboutiquefitness/>  
Instagram: <https://www.instagram.com/sypcboutiquefitness/>  
Blog: <https://www.weloveboutiquefitness.com>