

A group of women in a fitness studio, all holding large pink exercise balls. They are wearing black leggings and are looking towards the camera. The background is a bright, modern studio with large windows.

KURSPLAN

OKTOBER – DEZEMBER 2019

SYPC – THE BOUTIQUE FITNESS GROUP

SCHWABING - SYPC BOUTIQUE BARRE CLUB - OKTOBER BIS DEZEMBER 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 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION			9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING	
					10:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY		10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK	
					16:45 Uhr (30 min) - RAUM 3 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING		10:15 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
Abend	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 1 HOT QUICKIE - TONE IT UP WITH BANDS AND BALLS	18:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	17:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK	17:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT	
	17.30 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EXPRESS	18:30 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER EXPRESS	17:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EXPRESS	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION XXL	16:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 SHAPE IT MEETS CALIFORNIA BEACH	11:30 Uhr (50 min) - RAUM 3 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	
	18:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:30 Uhr (75 min) - RAUM 3 YOGA FOR EVERYBODY	18:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 APPLE CURVES BODYTONING xxL	17:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 HOLLYWOOD BOX & JUMP	17:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - EXTREME CARDIO EDITION		
	18.00 Uhr (45 min) - RAUM 1 THE INTENSE BURN - FATBURNER MATWORK	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 1 THE BODY - TRAINING WITH WEIGHTS	18.30 Uhr (60 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY	18:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - CARDIO EDITION	19:00 Uhr (60 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION XXL	18:45 Uhr (50 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK EDITION		
	18:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:00 Uhr (30 min) - RAUM 3 THAI BO BOXING	18:15 Uhr (60 min) - RAUM 3 NEW YORK BALLET MOVES: CARDIO EDITION				
	18.45 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE BOXING	19:30 Uhr (45 min) - RAUM 1 THE SUPERMODEL WORKOUT	19:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT			
	19:30 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	BOUTIQUE FITNESS SPECIALS (Pop Ups beachten)	19:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 NEW YORK BALLET MOVES	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT				
	20.00 Uhr (50 min) - RAUM 2 YOGA FOR EVERYBODY		20:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION	19:00 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	19:15 Uhr (60 min) - RAUM 3 NEW YORK BALLET MOVES: DANCE EDITION			
				19:15 Uhr (75 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY	19:15 Uhr (75 min) - RAUM 1 YOGA FOR EVERYBODY			
				19:45 Uhr (60 min) - RAUM 1 CHAIR EINFÜHRUNGSTRaining ANMELDUNG NOTWENDIG				

HAIDHAUSEN - SUNYARD PILATES CLUB - OKTOBER BIS DEZEMBER 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor- mittag	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	9:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 PILATES CIRCLE EXPRESS - ZIRKELTRAINING 10:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 GOOD MORNING PILATES MATWORK 10:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG 11:30 Uhr (50 min) - RAUM 1 CALIFORNIA BEACH WORKOUT 11:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	16:00 Uhr (60 min) - RAUM 1 CHAIR EINFÜHRUNGSTRAINING ANMELDUNG NOTWENDIG
Abend	18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - SEXY LEGS EDITION 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 2 THE BODY - TRAINING WITH WEIGHTS 19:15 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE SUPERMODEL WORKOUT 19:15 Uhr (50 min) - RAUM 2 BOUTIQUE PILATES MATWORK	17:30 Uhr (30 min) - RAUM 1 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT 18:00 Uhr (45 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK 18:15 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - CARDIO EDITION 19:00 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 BIKINI BOOSTER MEETS CALIFORNIA BEACH WORKOUT 19:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 SHAPE IT! TOTAL BODY WORKOUT 19:30 Uhr (50 min) - RAUM 2 YIN YOGA	BOUTIQUE FITNESS SPECIALS (Pop Ups beachten) 18:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 ULTIMATE FATBURNER 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - TONING EDITION 19:15 Uhr (30 min) - RAUM 1 BOUTIQUE PILATES MATWORK 19:45 Uhr (30 min) - RAUM 1 FATBURNER FIGHT - STRENGTH EDITION 19:45 Uhr (45 min) - RAUM 2 BARRE WORKOUT - CARDIO EDITION	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	BOUTIQUE FITNESS SPECIALS (Pop Ups beachten)	17:00 Uhr (50 min) - RAUM 1 THE ULTIMATE FATBURNER WORKOUT 17:00 Uhr (50 min) - RAUM 2 THE CHAIR - OPEN TRAINING EINFÜHRUNG NOTWENDIG	

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

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

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