



# UMBAU-KURSPLAN 02.05. bis Mitte Juni

Hab Spaß. Gib alles. Fühl dich wohl.

## MO LiveTraining

09:30 bis 10:00	FLEXX BODYSWING	entfällt
10:30 bis 11:30	FLEXX RÜCKEN	KR GSV
10:30 bis 11:00	FLEXX STRETCHING	entfällt
16:30 bis 17:25	FLEXX RÜCKEN	KR GSV
17:30 bis 18:15	LES MILLS BODYPUMP	KR GSV
17:30 bis 18:00	FLEXX KREISTRAINING	entfällt
18:00 bis 18:30	FLEXX BODYSWING	entfällt
19:10 bis 19:40	LES MILLS LMI STEP	KR GSV
19:45 bis 20:45	LES MILLS BODYBALANCE	KR GSV

**WICHTIG zu wissen!**

- Alle Live-Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
- Kursplanänderungen unter Vorbehalt.
- Bitte beachtet die Aushänge und Online-Informationen zu den Kursen.

**zur Orientierung für deine Trainingsziele**

- Gewichtsreduktion
- Figurtraining
- Muskelaufbau
- Entspannung
- Rücken/Gesundheit

**KR 1** Kursraum 1    **GR** Geräteraum  
**KR GSV** Kursraum GesundheitsSportVerein

## DI LiveTraining

09:00 bis 09:45	FLEXX GELENKFIT	GR
16:00 bis 16:55	ZUMBA	KR GSV
17:00 bis 17:30	LES MILLS CORE	KR GSV
17:35 bis 18:20	LES MILLS LMI STEP	KR GSV
17:35 bis 18:20	FLEXX HYROX	GR
18:30 bis 19:15	LES MILLS SHAPES	KR GSV
18:30 bis 19:00	FLEXX STRETCHING	entfällt
19:00 bis 19:45	LES MILLS RPM	entfällt



## MI LiveTraining

09:15 bis 10:15	FLEXX RÜCKEN	KR GSV
15:00 bis 16:00	FLEXX RÜCKEN	KR GSV
16:10 bis 17:00	FLEXX BBP	GR
17:00 bis 18:00	LES MILLS BODYBALANCE	KR GSV
18:00 bis 18:30	KURS ABC	entfällt
18:30 bis 19:00	LES MILLS LMI STEP	entfällt verschoben auf Freitag
19:10 bis 19:40	LES MILLS CORE	entfällt
20:00 bis 21:00	LES MILLS BODYPUMP	KR GSV

**eGYM**

- Elektronisch gesteuertes Krafttraining
- Automatische Geräteeinstellung
- Erfahre so das biologisches Alter deiner Muskelkraft
- Kostenlose eGYM Fitness App nutzbar

folge uns:

- flexx.chemnitz
- FLEXX Fitness-Studios
- flexx.de

## DO LiveTraining

16:30 bis 17:20	FLEXX BODYSWING	GR GSV
17:30 bis 18:15	FLEXX KREISTRAINING	GR GSV
17:30 bis 18:30	LES MILLS BODYPUMP	KR GSV
18:40 bis 19:30	FLEXX CARDIOFIT	KR GSV
18:40 bis 19:30	LES MILLS RPM	entfällt

**VIRTUELLE KURSE** **KR 1** **KR 3**

Den Kursplan findet ihr online unter [www.flexx.de](http://www.flexx.de)  
 täglich ganztags von 15 min nach Studioöffnung bis 15 min vor dem Schließen des Studios.



## FR LiveTraining

09:15 bis 09:45	FLEXX KREISTRAINING	GR GSV
09:50 bis 10:30	ZUMBA	entfällt
10:35 bis 11:20	LES MILLS RPM	entfällt
16:00 bis 16:30	FLEXX RÜCKEN	KR GSV
16:35 bis 17:00	FLEXX KREISTRAINING	GR GSV
16:30 bis 17:15	FLEXX MUSKELINTENSIV	KR GSV
17:20 bis 18:05	LES MILLS SHAPES	KR GSV
18:00 bis 19:00	FLEXX FUNCTIONAL-RÜCKEN	GR
18:10 bis 18:40	LES MILLS LMI STEP	KR GSV

## SA LiveTraining

10:00 bis 11:00	ZUMBA	KR GSV
17:00 bis 18:00	LES MILLS BODYPUMP	KR GSV

## SO LiveTraining

10:00 bis 11:00	LES MILLS BODYPUMP	KR GSV
-----------------	--------------------	--------

[www.flexx.de](http://www.flexx.de)