

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:15 - 09:00 REFORMER ALL LEVELS Anja 11:15 - 12:15 BECKENBODEN & PILATES Brigitte	09:30 - 10:00 TRX® EXPRESS Brigitte ✓ 10:05 - 11:05 CARDIO BODYSTYLING Brigitte	07:45 - 08:45 EARLY BIRD YOGA Celine 08:05 - 08:50 REFORMER ALL LEVELS Anja 08:30 - 09:00 TRX® BASIC Maggie ✓ 09:30 - 10:30 TRX® FULL BODY Maggie ✓ 11:05 - 12:05 ANTARA® Maggie	07:30 - 07:45 ISAR EISBADEN Isabell 09:30 - 10:30 ZUMBA® GOLD Shirley ✓ 08:30 - 09:15 HEALTHY BACK Nicy 10:45 - 11:45 CARDIO BODYSTYLING Inka 09:30 - 10:45 YOGA BASIC Kirsten	10:05 - 11:05 PILATES Brigitte 09:00 - 10:00 STEP AND BODYSTYLING Brigitte	09:00 - 09:45 REFORMER INTENSIVE Anja 08:30 - 09:00 TRX® BASIC Maggie ✓ 09:45 - 10:45 ANTARA® Kathi 09:30 - 10:30 TRX® FULL BODY Maggie ✓ 11:00 - 12:10 YOGA FLOW Celine 11:00 - 11:20 MINI KURS Maggie	09:45 - 10:45 FASZIEN MOBILITY Sina 10:55 - 11:55 HOT IRON® Sina ✓ 10:00 - 11:15 YOGA GLOW Martina 10:15 - 11:15 CYCLING Svenja H. ✓ 18:00 - 19:00 BODYWORKOUT Maggie
17:15 - 18:00 REFORMER ALL LEVELS Isabell 17:50 - 19:00 YOGA BASIC MEDITATION Susanne 19:20 - 20:20 PILATES Brigitte	18:10 - 19:10 FATBURNER Brigitte 19:05 - 20:05 CYCLING Markus ✓	17:30 - 17:50 MINI KURS Franzi 18:00 - 19:00 HOT IRON® Astrid 19:15 - 20:30 YOGA EVENING FLOW Aimée 19:00 - 20:00 CYCLING Sabine ✓	16:30 - 17:45 YIN YOGA MEDITATION Dascha 17:00 - 18:00 CARDIO BODYSTYLING Inka 18:15 - 19:15 HIIT THE BEAT® Joanne 18:45 - 19:30 REFORMER BASIC Alina 19:30 - 20:30 TRX® EXPRESS Jessica ✓	17:00 - 18:00 PILATES Sabine F. 17:30 - 18:15 REFORMER ALL LEVELS Sara P. 18:15 - 19:15 ANTARA® Kathi 18:00 - 19:15 CORE, STABILITY, PUMP & MOBILITY Natalie 19:10 - 20:10 CYCLING Sabine ✓	18:05 - 19:05 PILATES Manigeh 17:30 - 18:30 ZUMBA® Yessica 19:15 - 20:15 WIRBEL SÄULE Manigeh	09:15 - 10:00 CARDIO PUMP Vivienne ✓ 10:10 - 11:10 BODYSTYLING Vivienne ✓ 11:15 - 12:30 YOGA ALL LEVELS Bettiina

SONNTAG

EINMAL MONATLICH FÜR SCHWANGERE GEEIGNET

MIT ANMELDUNG (APP)

MIT ZUZAHLUNG

ONLINE TEILNAHME

WECHSELNDE INHALTE

STUDIO ÖFFNUNGSZEITEN

Montag / 08.00 - 22.30 Uhr
Dienstag / 07.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch / 07.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag / 07.00 - 22.00 Uhr
Freitag / 08.00 - 21.00 Uhr
Sa + So / 09.00 - 20.00 Uhr

MY SPORTLADY FITNESS FÜR FRAUEN GMBH

089 20 14 248
info@my-sportlady.de
Klenzestraße 57b, 80469 München



CYCLING
RAUM
UG (links)

MY DANCE
SCHOOL
EG (links)

FUNCTIONAL
FLÄCHE
UG (rechts)

WORKOUT
KURSRAUM
1. OG (links)

YOGA
KURSRAUM
2. OG (rechts)

*Sauna schließt 30 Minuten früher *

MONTAG

DIENTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:15 - 09:00 REFORMER ALL LEVELS Sara P. 11:15 - 12:15 BECKENBODEN & PILATES Brigitte	09:30 - 10:00 TRX® EXPRESS Brigitte ✓ 10:05 - 11:05 CARDIO BODYSTYLING Brigitte	07:45 - 08:45 EARLY BIRD YOGA Celine 08:05 - 08:50 REFORMER ALL LEVELS Monika 08:30 - 09:00 TRX® BASIC Maggie ✓ 09:30 - 10:30 TRX® FULL BODY Maggie ✓ 11:05 - 12:05 ANTARA® Maggie	07:30 - 07:45 ISAR EISBADEN Isabell 09:30 - 10:30 ZUMBA® GOLD Eva 08:30 - 09:15 HEALTHY BACK Nicy 10:45 - 11:45 CARDIO BODYSTYLING Inka 09:30 - 10:45 YOGA BASIC Kirsten	10:05 - 11:05 PILATES Brigitte 09:00 - 10:00 STEP AND BODYSTYLING Brigitte 11:30 - 12:30 YOGA LUNCH FLOW Nadine	09:00 - 09:45 REFORMER INTENSIVE Sara P. 09:45 - 10:45 ANTARA® Kathi 11:00 - 12:10 YOGA FLOW Celine	09:45 - 10:45 FASZIEN MOBILITY Sina 10:55 - 11:55 HOT IRON® Sina ✓ 10:00 - 11:15 YOGA GLOW Martina	10:15 - 11:15 CYCLING Markus ✓
17:15 - 18:00 REFORMER ALL LEVELS Isabell 17:50 - 19:00 YOGA BASIC MEDITATION Thomas 19:20 - 20:20 PILATES Brigitte	18:10 - 19:10 FATBURNER Brigitte 19:05 - 20:05 CYCLING Markus ✓	17:30 - 17:50 MINI KURS Franzi 18:00 - 19:00 HOT IRON® Astrid 19:10 - 20:10 BOXEN MIXED LEVELS Rania ✓ 19:00 - 20:00 CYCLING Sabine ✓ 19:15 - 20:30 YOGA EVENING FLOW Susanne H.	16:30 - 17:45 YIN YOGA MEDITATION Dascha 17:00 - 18:00 CARDIO BODYSTYLING Inka 18:15 - 19:15 HIIT THE BEAT® Joanne 18:45 - 19:30 REFORMER BASIC Alina 19:30 - 20:30 TRX® EXPRESS Jessica ✓	17:00 - 18:00 PILATES Veronika Z. 17:30 - 18:15 REFORMER ALL LEVELS Sara P. 18:00 - 19:15 CORE, STABILITY, PUMP & MOBILITY Natalie 19:10 - 20:10 CYCLING Antonia ✓	18:05 - 19:05 PILATES Manigeh 17:30 - 18:30 ZUMBA® Yessica 19:15 - 20:15 WIRBEL SÄULE Manigeh	18:00 - 19:00 BODYWORKOUT Maggie	09:10 - 10:10 SELFDEFENSE BOXEN Rania ✓ 10:15 - 11:15 FATBURNER Rania 11:15 - 12:30 YOGA ALL LEVELS Bettina 17:30 - 18:30 BODYSTYLING Manigeh

SONNTAG

EINMAL MONATLICH FÜR SCHWANGERE GEEIGNET

MIT ANMELDUNG (APP)

MIT ZUZAHLUNG

ONLINE TEILNAHME

WECHSELNDE INHALTE

STUDIO ÖFFNUNGSZEITEN

Montag / 08.00 - 22.30 Uhr
Dienstag / 07.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch / 07.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag / 07.00 - 22.00 Uhr
Freitag / 08.00 - 21.00 Uhr
Sa + So / 09.00 - 20.00 Uhr

MY SPORTLADY FITNESS FÜR FRAUEN GMBH

089 20 14 248
info@my-sportlady.de
Klenzestraße 57b, 80469 München



CYCLING
RAUM
UG (links)

MY DANCE
SCHOOL
EG (links)

FUNCTIONAL
FLÄCHE
UG (rechts)

WORKOUT
KURSRAUM
1. OG (links)

YOGA
KURSRAUM
2. OG (rechts)

*Sauna schließt 30 Minuten früher *