

JONNY'S CLASSES

JONNY M. FITNESS & YOGA / IM KAISEMER 1 / 70191 STUTTGART
- GÜLTIG AB 01.07.2018 -

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:30 UHR PILATES Marcie / EBENE 3				9:30 - 10:15 UHR PILATES Corinna / EBENE 3		
	10:30 - 11:15 UHR RÜCKEN FIT Tobi / EBENE 3	10:30 - 11:15 UHR FIT & FLEX Tobi / EBENE 3		10:30 - 11:15 UHR POWER YOGA Corinna / EBENE 3		
		11:30 - 12:15 UHR LUNCHBREAK YOGA Evelyn / EBENE 4	11:30 - 12:15 UHR HOT YOGILALTES Marcie / EBENE 4			
	12:30 - 13:30 UHR CORE PERFORMANCE PTA Center / EBENE 3	12:30 - 13:30 UHR MOBILITY PERFORM. PTA Center / EBENE 3	12:30 - 13:00 UHR LUNCHBREAK YOGA Marcie / EBENE 4			
			13:00 - 13:30 UHR OFFICE MOBILITY Juliette / EBENE 3			
17:00 - 17:30 UHR FIVE MOBILITY Trainer Team / EBENE 3	17:30 - 18:30 UHR HOT YOGA Dani / EBENE 4	17:45 - 18:45 UHR POWER HOUR Larissa / EBENE 3	17:30 - 18:30 UHR BEGINNER YOGA Natascha / EBENE 3	17:30 - 18:30 UHR HOT YOGA Elena / EBENE 4		
17:45 - 18:45 UHR POWER YOGA Jessi / EBENE 3	18:00 - 18:45 UHR BBP - Bauch Beine Po Leandro / EBENE 3	18:45 - 19:45 UHR BEGINNER YOGA Cosimo / EBENE 4	19:00 - 20:00 UHR HOT YOGA Dani / EBENE 4	17:45 - 18:30 UHR FIVE GYM Juliette / EBENE 3		
19:00 - 19:45 UHR FUNCT. MOVEMENT Trainer Team / EBENE 1	18:45 - 19:30 UHR STEP Leandro / EBENE 3	19:00 - 20:00 UHR PILATES PLUS Larissa / EBENE 3	18:45 - 19:45 UHR RÜCKEN FIT Natascha / EBENE 3	18:45 - 19:45 UHR BUDOKON YOGA Elena / EBENE 3		
19:00 - 20:00 UHR BEGINNER YOGA Jessi / EBENE 3	18:45 - 19:45 UHR POWER YOGA Dani / EBENE 4	19:30 - 20:00 UHR FIVE MOBILITY Trainer Team / EBENE 3	20:00 - 21:00 UHR BWT BY MARK LAUREN Tobi / EBENE 3			
19:00 - 20:00 UHR HOT YOGA Madeleine / EBENE 4	19:30 - 20:15 UHR PUMP IT UP Leandro / EBENE 3		20:00 - 21:15 UHR HOT YIN YOGA Dani / EBENE 4			
20:15 - 21:30 UHR HOT YIN YOGA Jessi / EBENE 4	20:00 - 20:30 UHR STRETCH & RELAX Juliette / EBENE 4					

JONNY'S CLASSES

KURSBESCHREIBUNGEN

HOT YIN YOGA

Lerne die meditative Seite von Yoga kennen. Im Yin Yoga sind Anfänger genauso wie Fortgeschrittene richtig.

BUDOKON YOGA

Budokon Yoga ist eine Kombination aus Martial Arts, Yoga, Calisthenics und Animal Locomotion.

LUNCHBREAK YOGA

Eine kurze Yogaeinheit in der Mittagspause verhindert langfristig Rückenschmerzen und senkt das Stressniveau erheblich.

OFFICE MOBILTY

Mit Beweglichkeitsübungen und faszialen Selbstbehandlungstechniken bekämpfst Du in kurzer Zeit Verspannungen.

FIT & FLEX

Wir tasten uns an komplexe Grundübungen heran und tun gleichzeitig etwas für die Beweglichkeit.

STRETCH & RELAX

Die Feierabend-Variante unseres Office Mobility Kurses. Nach einem langen Bürotag hilft Dir der Kurs, Dich zu mobilisieren.

FIVE MOBILITY

Fördere mit Hilfe der Five Geräte deine Beweglichkeit und gleiche aktiv deine muskulären Dysbalancen aus.

FIVE GYM

Mit kleinen Hilfsmitteln und Tools löst Du Verspannungen und pflegst Deine Muskulatur und Faszien.

BBP

Der Klassiker: Problemzonen werden zu Deinen Lieblingszonen mit unserem Bauch, Beine & Po Kurs.

POWER HOUR

In schweißtreibender Atmosphäre und zu treibender Musik bringen wir Dich richtig an Deine Grenzen.

BWT BY MARK LAUREN

Krafttraining ohne Hilfsmittel, hauptsächlich mit Deinem eigenen Körpergewicht, das ist Bodyweight-Training von Mark Lauren.

PUMP IT UP

Intensives Langhanteltraining mit Musik für deutlich mehr Muskeln und ein besseres Körpergefühl nach kürzester Zeit.

FUNCTIONAL MOVEMENT

Im kurzen, intensiven Zirkel trainierst du mit extrem viel Spaß Deine Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit.

HOT YOGILATES

Das Beste aus Yoga und Pilates in der wohltuenden Wärme unseres Hot Rooms – das ist Hot Yogilates.

RÜCKEN FIT

Gib deinem Rücken etwas zurück! Rücken Fit kräftigt und mobilisiert den Rücken und ist vor allem für Anfänger geeignet.