

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Qi Gong Tanzsaal 8:00 - 9:00 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene Tanzsaal 9:00 - 10:00 Uhr	Feldenkrais Tanzsaal 9:00 - 10:00 Uhr	Hatha Yoga Tanzsaal 8:00 - 9:00 Uhr	Aktiv & Gesund Tanzsaal 9:00 - 10:00 Uhr	Pilates für Anfänger Kursraum 09:30 - 10:00 Uhr	
	Aktiv in die Woche Tanzsaal 9:00 - 10:00 Uhr	Sanfte Fitness für Frauen Tanzsaal 10:00 - 11:30 Uhr	Hatha Yoga Tanzsaal 10:00 - 11:00 Uhr	Hatha Yoga für Fortgeschrittene Tanzsaal 9:00 - 10:30 Uhr	Pilates Tanzsaal 10:00 - 11:00 Uhr	Pilates Kursraum 10:00 - 11:00 Uhr	ZUMBA® Tanzsaal 10:00 - 11:30 Uhr
	Rückenyoگا Tanzsaal 10:00 - 11:30 Uhr		Faszien Pilates Tanzsaal 11:00 - 12:00 Uhr	Sanfte Fitness für Frauen Kursraum 09:30 - 11:00 Uhr		Faszientraining Kursraum 11:00 - 11:30 Uhr	Indoor Cycling** Cycling-Studio 10:30 - 11:30 Uhr
	Yoga für d. Rückbildung Tanzsaal 11:30 - 12:30 Uhr					Hatha Yoga Kursraum 11:30 - 13:00 Uhr	
	Sanftes Yoga für Frauen* Tanzsaal 12:30 - 13:30 Uhr						
Abend / Nachmittag	Step Workout Kursraum 18:00 - 19:00 Uhr	Bewegter Rücken Kursraum 18:00 - 19:00 Uhr	Gipfelstürmer Kursraum 18:00 - 19:00 Uhr	Lauftraining für Anfänger*** Treffpunkt: Foyer 18:00 - 19:00 Uhr	Fit ins Wochenende Tanzsaal 18:00 - 19:00 Uhr	Athletic Workout Kursraum 17:00 - 18:00 Uhr	Entspannen mit Yoga Tanzsaal 18:00 - 19:00 Uhr
	deepWORK™ Tanzsaal 18:00 - 19:00 Uhr	Cardio-Fit mit Pilates Mehrzwecksaal 18:30 - 19:30 Uhr	Präv. Ganzkörper Workout Tanzsaal 18:00 - 19:00 Uhr	ZUMBA® Tanzsaal 18:30 - 19:30 Uhr	ZUMBA® Kursraum 18:00 - 19:00 Uhr		* für Schwangere geeignet
	ZUMBA® Tanzsaal 19:00 - 20:00 Uhr	High Intensity Trainig Tanzsaal 18:30 - 19:30 Uhr	Präv. Ganzkörper Workout Tanzsaal 19:00 - 20:00 Uhr	deepWORK™ Kursraum 19:00 - 20:00 Uhr	bodyART® Strength Kursraum 19:00 - 20:00 Uhr		** Anmeldung per E-Mail oder Telefon erforderlich (Infothek)
	Pilates Kursraum 19:00 - 20:00 Uhr	Yogilates Kursraum 19:00 - 20:00 Uhr	Indoor Cycling** Cycling-Studio 19:00 - 20:00 Uhr	Lauftraining für Fortgeschrittene Treffpunkt: Foyer*** 19:15 - 20:30 Uhr			*** Anmeldung per E-Mail unter: n.kunz@esv-muenchen.de
	Indoor Cycling** Cycling-Studio 19:00 - 20:00 Uhr	Pilates Tanzsaal 19:30 - 20:30 Uhr	Indoor Cycling** Cycling-Studio 20:00 - 21:00 Uhr	Hatha Yoga Tanzsaal 19:30 - 20:30 Uhr			
	Athletic Moves Kursraum 20:00 - 21:00 Uhr	Dance Fit Kursraum 20:00 - 21:00 Uhr	Indoor Cycling** Cycling-Studio 19:30 - 20:30 Uhr				

Info unter:  
089 - 127 11 020  
info@esv-muenchen.de  
www.esv-muenchen.de  
Margarethe-Danzi-Straße 21  
80639 München  
Nähe der S-Bahn Laim