

AJ'S FITNESS GROUP FITNESS VIRTUELLE CYCLE PLAN

Gültig von 03.02.2025 bis 28.02.2025

ÖFFNUNGSZEITEN

MO 6:30 - 23:00	DI 6:30 - 23:00	MI 6:30 - 23:00	DO 6:30 - 23:00	FR 6:30 - 22:00	SA 8:00 - 22:00	SO 8:00 - 22:00
	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 12.30 Kinderbetreuung	8.45 - 13.15 Kinderbetreuung	9.15 - 13.15 Kinderbetreuung
		8:00 - 8:45 Silent Cycle	8:00 - 8:45 Virtuell Cycle Get Stronger			
	9:00 - 10:00 Virtuell Cycle Get Stronger		9:00 - 10:00 Virtuell Cycle Get Faster	9:00 - 9:45 Silent Cycle	9:00 - 9:45 Silent Cycle	
10:30 - 11:15 Virtuell Cycle Get Fitter	10:00 - 10:45 Virtuell Cycle Get Fitter	10:30 - 11:30 Virtuell Cycle Get Faster	10:00 - 10:45 Virtuell Cycle Burn Calories			
	11:00 - 11:45 Virtuell Cycle Burn Calories		11:00 - 11:45 Virtuell Cycle Burn Calories	11:00 - 11:45 Virtuell Cycle Get Powerful	11:00 - 11:45 Silent Cycle	
11:30 - 12:15 Virtuell Cycle Get Fitter	12:00 - 12:45 Virtuell Cycle Get Faster	11:30 - 12:15 Virtuell Cycle Get Stronger	12:00 - 12:45 Virtuell Cycle Get Fitter	12:00 - 12:45 Virtuell Cycle Get Fitter		12:00 - 12:45 Virtuell Cycle Get Stronger
	13:00 - 13:45 Virtuell Cycle Get Powerful			13:00 - 13:45 Virtuell Cycle Get Stronger		13:00 - 13:45 Virtuell Cycle Get Fitter
	14:00 - 14:45 Virtuell Cycle Get Stronger	14:00 - 14:45 Virtuell Cycle Get Powerful	14:00 - 14:45 Virtuell Cycle Get Powerful	14:00 - 14:45 Virtuell Cycle Get Fitter	14:00 - 14:45 Virtuell Cycle Get Powerful	14:00 - 14:45 Virtuell Cycle Get Faster
15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Get Powerful	15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Get Stronger	15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Get Stronger	15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Burn Calories	15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Burn Calories	15:00 - 15:45 Virtuell Cycle Get Powerful	15:00 - 16:00 Virtuell Cycle Get Faster
16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Powerful	16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Faster	16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Fitter	16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Stronger	16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Stronger	16:00 - 16:45 Virtuell Cycle Get Powerful	
19:10 - 20:00 Silent Cycle	18:45 - 19:35 Silent Cycle	18:00 - 19:00 Virtuell Cycle Get Stronger	18:45 - 19:15 Silent Cycle	18:00 - 19:00 Virtuell Cycle Get Stronger		
		19:00 - 20:00 Virtuell Cycle Get Stronger				

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

AJ'S FITNESS

Untermenzing-Moosach | Allacherstrasse 80
Telefon 14 70 66 6 | Hotline 14 70 66 77 | www.ajs.de

Alle	freier Raum	Die Teilnahme an jedem Kurs ist nur mit Voranmeldung in deiner Ajs Fitness App oder über unsere Rezeption persönlich oder per Telefon möglich. Damit ein Kurs stattfinden kann, sind mindestens 5 Teilnehmer erforderlich.
Mittelstufe	Kinderbetreuung	
Fortgeschritten	Special	
	Yoga/Pilates/Stretch	



FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRAINING

SILENT CYCLE

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie entweder einen unserer Silent Cycle-Kopfhörer, den Sie an der Rezeption erhalten, oder Ihren eigenen Kopfhörer, den Sie per Aux-Kabel mit unseren Kopfhörern verbinden können (nicht Bluetooth-fähig) oder Ihr Smartphone und unsere App Audio App für das Silent Cycle-Programm, die Sie in Ihrem App Store oder Google Play Store finden.

VIRTUELL CYCLE GET FITTER

Herz-Kreislauf-Training ist einer der wichtigsten Faktoren für eine gute Gesundheit. Dieser workout ist perfekt für alle, die ihre Herz-Kreislauf-Fitness verbessern möchten.

VIRTUELL CYCLE BURN CALORIES

Diese workout ist für diejenigen unter Ihnen gedacht, die abnehmen möchten. Kalorien verbrennen durch effektive Cycle-Routinen.

VIRTUELL CYCLE GET FASTER

Für erfahrene Radfahrer, die ihre Kraft und Geschwindigkeit für ihre Fahrradroutinen verbessern möchten.

STRAFFUNG UND KRÄFTIGUNG

VIRTUELL CYCLE GET POWERFUL

Die Verwendung von explosiven Elementen in diesem Cycle Workout -Trainingszyklus. Get Powerful hilft Ihnen, Ihre Kraft und Explosivkraft in Ihrem Radsporttraining und allen anderen Trainingsformen zu steigern.

VIRTUELL CYCLE GET STRONGER

Cycle Training ist eine Trainingsform, bei der hauptsächlich die Muskeln im Unterkörper beansprucht werden. Durch geplante Fahrradbewegungen und die Verwendung von Kletterelementen in dieser Routine werden Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur für ein effektives Trainingserlebnis herausfordern.