

FITNESS *am* HAFEN

KURSAAN

gültig ab **02.01.2018**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				10.00-10.55 R1 Rückenfit / Mix		10.30-11.25 R1 Hot Iron 2 / Kraft
17.00-17.45 <i>Langhanteltraining Teens</i>	16.30-17:55 <i>Boxen</i>	17.00-17.45 <i>Gerätetraining</i>	16.30-17:55 <i>Kickboxen Teens</i>	17.00-17.45 <i>Gerätetraining</i>		11.45-12.45 R3 Cycling / Ausdauer
18:00-18:30 R1 ChestExpress	18.00-18.30 R1 SixPackExpress	18.00-18.30 R1 LegExpress	18.00-18.30 R1 BackExpress	18.00-18.30 R1 Arm / ShoulderExpress		
		18.00-19:00 R3 Cycling / Ausdauer		16.30-18.00 Arena Fitness - Boxen / Mix		
18.30-19.15 R1 Iron Cross / Kraft	18.30-19.00 R1 FAH Challenge	18.30-19.25 R1 Rückenfit / Mix	18.30-19.25 R1 Hot Iron 1 / Kraft	18.00 -19.00 R3 Cycling / Ausdauer		
18.30-20.00 Arena Boxen / Mix	19.00-20.30 Arena Kick-Thaiboxen	18.30-20.00 Arena Boxen / Mix	19.00-20.30 Arena Kick-Thaiboxen	18.00 -19.30 Arena Boxen / Mix		
19.15-20:15 R1 Zumba / Ausdauer	19.00-19.55 R1 deepWORK / Ausdauer	19.45-20:45 R1 Yoga / Mix	19.30-20.30 R1 BBP / Kraft	18.30-19.00 R1 FAH Challenge		
19.30-21.00 Arena MMA / Mix	20.00-20.55 R1 Hot Iron 2 / Kraft	19.30-21.00 Arena MMA / Mix				
20.15-21.00 R1 Yoga / Mix						

R 1: Kursraum oben

R2: Freestylerraum unten

R3: Cyclingraum unten

Arena unten

Unsere Öffnungszeiten: MO - DO 8.00 - 22.00 Uhr, FR 8.00 - 21.00 Uhr, SA u. SO 10.00 - 18.00 Uhr (April - Oktober)

Telefon: 390 19 625