

Kursplan im FIGHTCLUB „Fighting Fitness“

97453 Schonungen, Hauptstraße 58, Tel. 09721/4761403

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 3	Raum 1	Raum 2
	8:30 – 9:30 Fit in die Woche 50+ *		10.00-11.00 Funktionel. Training							10.00-11.00 Bauch- Beine-Po		10.00-11.00 Schlingen- training	10:00-11:00 Hatha Yoga		9.30- 10.30 Indoor- Cycling			
	9:45 – 10:45 Pilates *																	
		16.30-17.15 Kinder-Sport Karate Gruppe 1													11.00- 12.00 Yoga			Kick boxen **
		17.15-18:00 Kinder-Sport Karate Gruppe 2			17.00-18.30 Boxen / Kickboxen	17.30-18.30 Yoga					17.00-18.30 Boxen / Kickboxen			16.30-17.15 Kinder-Sport Karate Gruppe 1			Pole-Fitness (nur mit Anmeldung)	
	18.00-18.45 Wirbelsäulen Gymnastik	18.00-19.00 Junioren Kickboxen	18.15-19.15 Indoor - Cycling	18.30-19.30 Fitness Boxen / Kickboxen	18.30-20.00 MMA/ Sambo		18.00-19.00 Funktionel. Training	18:00 -19:30 Kickboxen	17.30-18.30 ZUMBA® Kids	19:30 -20:30 Pilates*	18.30-20.00 Kickboxen Grundlagen	18.30-20:00 Muskle & Cardio		17.15-18:00 Kinder-Sport Karate Gruppe 2				
	18.50-19.35 Muskle Power	19.00-20.30 Kickboxen	19.30-20.30 ZUMBA®			19.15-20-15 Schlingen- training			19.30-20.30 ZUMBA®									

Saunazeiten:

Stand: ab 01.01.19

Dienstag 17.00 - 21.30 Damensauna

* In den Praxis von Astrid Voß-Fröderking

Mittwoch + Donnerstag 18.30 - 21.30 Gemischte Sauna

** Wettkampftraining auf Absprache

Montag Auf Anfrage

Öffnungszeiten:

Montag : 08.30 – 12.00 und 15.00 – 22.00 Uhr

Raum 1: Untergeschoß

Dienstag – Freitag: 09.00 – 12.00 und 15.00 – 22.00 Uhr

Raum 2+3: Obergeschoß

Samstag: 09.00 – 15.00 Uhr

Sonn- & Feiertags: 10.00 – 15.00Uhr

Eventuelle Änderungen des Kursplanes bleiben vorbehalten