

KURSPROGRAMM

gültig ab 26. August 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:45	smartAbs+ 60' Marlene	Yoga 60' Stephanie	Pilates 60' Kerstin	
09:00				TRX 60' Marlene
10:00			Fitboxe 60' Helene	
17:45				M.A.X. 30' Helene/Marlene
18:00			M.A.X. toning 45' Helene	
18:15	Fitboxe 60' Helene			
18:30		Pump 60' Pascal		Fitboxe 60' Pascal
19:00			Fitboxe 60' Helene	
19:20	TRX 60' Marlene			
19:35		TRX 60' Marlene		
20:05			Pilates 60' Kerstin	

WOCHENENDPROGRAMM

SEPTEMBER	Format	Zeit	Trainer/in
SA 31.08.	pump	10:00	Pascal
SO 01.09.	fitboxe	10:00	Helene
SA 07.09.	pilates	10:00	Kerstin
SO 08.09.	TRXstrong	10:00	Marlene
SA 14.09.	M.A.X. toning	10:00	Marlene
SO 15.09.	fitboxe	10:00	Pascal
SA 21.09.	TRXfit	10:00	Marlene
SO 22.09.	fitboxe	10:00	Helene
SA 28.09.	pump	10:00	Pascal
SO 29.09.	TRXstrong	10:00	Marlene

Für die Wochenendkurse bitten wir dich um eine Anmeldung bis am Vorabend um 20 Uhr. MERCI!

Anmeldung per WhatsApp oder SMS an 078 704 26 43

GROUP FITNESS Fräschels

LOFT 3284.ch



Fitboxe | Pump | Pilates | Yoga | TRX | M.A.X. | SmartAbs