

kursplan ab 01.08.2017



Health	Strength	Cardio	Power
--------	----------	--------	-------

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Sonntag	
	Kurs R 1	R 2	Spin TRX	Kurs R 1	R 2	Spin TRX	Kurs R 1	R 2	Spin TRX	Kurs R 1	Kurs R 2	Spin TRX	Kurs R 1	R 2	Spin TRX	Kurs R 1	Spin TRX
Vormittag																11:00 BBP oder Special Workout	Freies Training Karate Raum 2 10-14 Uhr
15:00																	
16:00																	
	16:30 Karate Kinder																
17:00																	17:00 FUN & Music Special
							17:00 Power Yoga										
18:00	18:00 Body- Styling	18:00 Step F	18:00 High	18:00 Iron Fit			18:00 High	18:00 Body Styling	18:00 High	18:00 Body- Styling	18:00 Power Yoga		18:00 Functional Training	18:00 Karate	18:00 Cardio Fat- Burner		
19:00	19:00 Power Yoga 75 Min.			19:00 BOOT CAMP	19:00 Karate Einst.		75 Min.	19:00 ZUMBA	19:00 Pilates		19:00 Functional- training		19:00 Climb	19:00 Karate Einst.			
20:00				20:00				20:00 Karate Kata						20:00 Karate Unterst.			
	20:15 Rücken- training				20:15 Karate Unterst.		20:15 TRX										
21:00														21:00 Karate Oberst.			

Für den Besuch der Karatekurse bitte mit dem Karateverein unter www.karate-giessen-ev.de in Verbindung setzen.

www.sport-point-giessen.de