

kursplan ab 01.01.2018



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

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	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	Kurs R 1	Spin TRX
Vormittag																	11:00 BoxFit	Freies Training Karate Raum 2 10-14 Uhr
15:00																		
16:00																		
17:00	16:30 Karate Kinder								17:00 Power Yoga								17:00 Special	17:00 High
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 TRX	18:00 Karate	18:00 High				
19:00	19:00 Power Yoga 75 Min.		19:00 High	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 Step E	19:00 Karate Einst.				
20:00	20:15 Rücken- training			20:00 Karate Oberst.	20:15 Karate Unterst.	20:15 TRX	20:00 Karate Kata						20:00 Karate Unterst.					
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