

Health

Strength

Cardio

Power

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Sonntag		
	Kurs R 1	Kurs R 2	Spin	Kurs R 1	Kurs R 2	Spin	Kurs R 1	Kurs R 2	Spin	Kurs R 1	Kurs R 2	Kurs R 1	Kurs R 2	Spin	Kurs R 1	Spin TRX
Vormittag															11:00 Special	Freies Training Karate Raum 2 10-14 Uhr
15:00																
16:00																
17:00	16:30 Karate Kinder						17:00 Vinyasa Yoga				16:30 Karate Kinder	16:30 Karate Kinder 1				17:00 High
18:00	18:00 Body- Styling		18:00 High	18:00 Body- Styling		18:00 High	18:30 Body- styling		18:00 High	18:00 Body- Styling	18:00 Vinyasa Yoga	18:00 Functional Training	18:00 Karate	18:00 High		
19:00	19:00 Vinyasa Yoga 75 Min.	19:15 Rücken- training		19:00 Step Einsteiger	19:00 Karate Einst.			19:00 Pilates			19:00 Iron Fit		19:00 Karate Einst.			
20:00				20:00 Karate Oberst.	20:15 Karate Unterst.								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.