24 SEVEN FITNESS

STUNDENPLAN

GROUP FITNESS: 55'

TAG / ZEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
08.00			PILATES				
09.00	BAUCH BEINE,PO		PILATES	ZUMBA	PILATES		
10.00	YOGA	ZUMBA TONING	BAUCH BEINE,PO	RÜCKENFIT	BBP / STEP		ZUMBA (gemäs App)
17.30					ZUMBA KIDS		
18.30	PILATES	ZUMBA	ZUMBA				
19.30	POWERFIT	POWER YOGA	PILATES (gemäs App)				

CROSSFITNESS: 60'

TAG / ZEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18.00	CROSSFITNESS		CROSSFITNESS	CROSSFITNESS			

(Nur mit Premium Vertrag)

Für weiter Informationen

BETREUTE ZEITEN: MO-FR 08.00-12.00 / 17.00-21.00

Annerstrasse 10a, 5200 Brugg

info@24sevenfitness.ch

056 442 31 30

Jetzt anmelden!

24 SEVEN FITNESS

STUNDENPLAN

KRAV MAGA (SAMI-X)

ZEIT \ TAG	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
19.00 - 20.00		Technik & Skills		Technik & Skills			
20.00 - 21.00		Body & Mind		Stick Fighting Pad Training			

KICKBOXEN & BOXING BAG TRAINING

ZEIT \ TAG	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18.30 - 20.00		KICKBOXEN TRAINING		KICKBOXEN TRAINING			
20.00 - 21.00		BOXING BAG TRAINING		BOXING BAG TRAINING			

Für weiter Informationen

BETREUTE ZEITEN: MO-FR 08.00-12.00 / 17.00-21.00

Annerstrasse 10a, 5200 Brugg

info@24sevenfitness.ch

056 442 31 30

Jetzt anmelden!