

STUNDENPLAN

GROUP FITNESS TRAINING: 55'

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

- *Sonntag (gemäss App)
- Zumba Kids (7-12)

CROSS FITNESS TRAINING: 60'

ZEIT / TAG	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18.00	CROSS FITNESS		CROSS FITNESS	CROSS FITNESS			

- Nur mit Premium Vertrag

Anmeldpflicht via MYSPO RTS App!



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

Annerstrasse 10a, 5200 Brugg

www.24seven-fitness.ch

056 442 31 30

STUNDENPLAN

KRAV MAGA (SAMI-X): 60'

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

KICKBOXEN & BOXING BAG

ZEIT / TAG	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18.30		Kickboxen		Kickboxen			
20.00		Boxing Bag		Boxing Bag			

- Kickboxen 90min
- Boxing Bag 60min

Anmeldpflicht via MYSPO RTS App!



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

Annerstrasse 10a, 5200 Brugg

www.24seven-fitness.ch

056 442 31 30