

NCFitness Kursplan

Uhrzeit	Montag	Uhrzeit	Dienstag	Uhrzeit	Mittwoch	Uhrzeit	Donnerstag	Uhrzeit	Freitag
08:00-08:45	Functional	08:00-08:45	Bauchkiller	08:00-08:45	HIIT	08:00-08:45	Functional	08:00-08:45	Functional
09:00-09:45	Functional	09:00-09:45	Functional	09:00-09:45	Functional	09:00-09:45	Starker Rücken	09:00-09:45	Bauchkiller
PAUSE		PAUSE		PAUSE		PAUSE		PAUSE	
		13:30-14:15	Functional					13:30-14:15	Functional
14:00-14:45	Starker Rücken	14:30-15:15	Starker Rücken	14:00-14:45	Starker Rücken	14:00-14:45	HIIT	14:30-15:15	Functional
15:00-15:45	Functional	15:30-16:15	Functional	15:00-15:45	Functional	15:00-15:45	Bauchkiller	15:30-16:15	Starker Rücken
16:00-16:45	HIIT	16:30-17:30	MMA Kids 1**	16:00-16:45	Functional	16:00-16:45	Starker Rücken	16:30-17:30	MMA Kids 1**
17:00-17:45	Bauchkiller	17:30-18:30	MMA Kids 2**	17:00-17:45	Bauchkiller	17:00-17:45	Functional	17:30-18:30	MMA Kids 2**

*Die Teilnehmerzahlen pro Kurs sind begrenzt, deshalb wird um Anmeldung per Telefon, E-Mail, Facebook etc. gebeten.

** MMA Kids Kurse sind nicht im Monatsbeitrag enthalten. Für nähere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

***Einzelne Kurse können auf Wunsch der Teilnehmer vor Ort auch abgewandelt werden und müssen nicht dem Programm entsprechen.