

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00				09:00 – 10:00 Kickboxen	09:30 – 10:30 Pilates		
	10:00 – 11:15 Week Start P.A.S.E. NEU AB FEBRUAR	10:00 – 11:00 MMA	10:00 – 11:15 P.A.S.E. NEU AB FEBRUAR			10:00 – 11:15 Hyrox	10:00 – 11:15 Sunday Hyrox NEU AB FEBRUAR
		10:15 – 11:15 Fitnesszirkel	10:00 – 11:15 Faszien Flow Yoga Soft		10:15 – 11:15 Fitnesszirkel	10:00 – 11:00 Yoga	
				10:30 – 11:30 RückenFit	10:30 – 11:50 Beckenboden Faszien Flow Yoga Soft		
15:00				10:30 – 11:30 P.A.S.E. Basic Class NEU AB FEBRUAR			13:30 – 15:00 OpenMat
							14:00 – 15:15 Sunday P.A.S.E. NEU AB FEBRUAR
				15:15 – 16:00 KarateKids ab 5		15:00 – 16:30 Karate ab 12	
16:00	16:00 – 16:45 MMA Kids 4-6		16:00 – 16:45 KarateKids ab 6 Beginner	16:00 – 16:45 MMA Kids 4-6	16:00 – 16:45 KarateKids	16:00 – 17:15 Jahreszeiten Yoga	
		16:15 – 17:00 KarateKids ab 8					
		16:30 – 17:30 Hyorx Kids					
	17:00 – 17:45 MMA Kids 6-12	17:00 – 17:45 KarateKids ab 10	17:00 – 17:45 KarateKids ab 8	17:00 – 17:45 MMA Kids 6-12	17:00 – 18:00 Kickboxen	17:00 – 18:15 P.A.S.E. NEU AB FEBRUAR	
		17:45 – 19:15 Boxen					
	18:00 – 19:00 Karate Erwachsene	18:00 – 19:00 Functional Fitness	18:00 – 19:00 Kickboxen	18:00 – 19:00 Kickboxen	18:00 – 19:00 Functional Fitness		
	18:15 – 19:30 Week Start P.A.S.E. NEU AB FEBRUAR						
		18:00 – 19:15 P.A.S.E. Basic Class NEU AB FEBRUAR			18:30 – 19:45 Thank God it's Friday P.A.S.E. NEU AB FEBRUAR		
	19:00 – 20:30 Boxen	19:15 – 20:30 Street Defense	19:00 – 20:00 MMA Beginner	19:30 – 20:45 P.A.S.E. Team NEU AB FEBRUAR	19:00 – 20:00 MMA Pro Team		
			19:00 – 20:00 RückenFit				
			19:00 – 20:15 Hyrox NEU AB FEBRUAR				
	20:00 – 21:15 Faszien Flow Yoga Soft	20:30 – 22:00 MMA Pro Cagework Striking Takedown	20:00 – 21:30 Sparring	20:00 – 21:00 Karate Erwachsene	20:00 – 21:30 Grappling		
22:00	20:30 – 22:00 Grappling						

Kurse auf dem P.A.S.E. Floor



Kurse auf dem Fight Floor



Achtung, bitte beachten:

P.A.S.E.
= Performance Athletic Strength Endurance

OFFICIAL
HYROX GYM

