

Kursprogramm & Training

Teilnehmerzahl begrenzt.
Keine Voranmeldung möglich.

Pünktliches Erscheinen und
Einschreiben in der Kursliste
sichert dir einen Platz im Kurs.

Spring rein und mach mit !

Öffnungszeiten

| | |
|-------|-------------------|
| Mo | 17:00 - 21:00 Uhr |
| Di | 17:00 - 21:00 Uhr |
| Mi | 5:30 - 07:00 Uhr |
| + | 17:00 - 21:00 Uhr |
| Do | 17:00 - 21:00 Uhr |
| Fr | 5:30 - 07:00 Uhr |
| Sa/So | 9:00 - 14:00 Uhr |



| | | |
|--|--|---|
| Montag: | Dienstag: | Mittwoch: |
| 17:30 Uhr Yoga (90min) 19:15 Uhr WODclass Beginner OPEN GYM: 17-21 Uhr | 18:00 Uhr Yoga 19:15 Uhr WODclass 20:15 Uhr Mobility RX OPEN GYM: 17-21 Uhr | 05:30 Uhr EarlyWOD 18:00 Uhr Yoga 19:15 Uhr WODclass Beginner OPEN GYM: 5:30 - 7:00 Uhr und 17-21 Uhr |

Kursprogramm

WOD Class: 60min Functional Fitness (Gewichtheben, Gymnastics & Metcon)

Yoga: 60-90min Intensive Yogastunde im Ashtanga Stil (Kraft u. Beweglichkeit)

Mobility RX: 15min Verbessere deine Beweglichkeit für Alltag und WODs.



| | | | |
|---|--|---|--|
| Donnerstag: | Freitag: | Samstag: | Sonntag |
| 19:15 Uhr WODclass 20:30 Uhr Yoga OPEN GYM: 17 - 21 Uhr | 05:30 Uhr EarlyWOD OPEN GYM 05:30-07:00 Uhr | 09:30 Uhr Yoga (90min) 11:15 Uhr WODclass 12:15 Uhr Mobility RX OPEN GYM: 9 - 14 Uhr | 10:00 Uhr SeniorsWOD (50+) 11:15 Uhr WODclass 12:15 Uhr Mobility RX OPEN GYM 9 - 14 Uhr |



Gültig ab 1.4.2019

Ruhrstrasse 33-35 • 59821 Arnsberg • www.crossbox-arnsberg.com • Tel.: 0171/6878741

