

Kursprogramm & Training

Beschreibungen zu den
Kursinhalten und Abläufen
findest du auf:
www.crossbox-arnsberg.com

Teilnehmerzahl begrenzt.
Keine Voranmeldung möglich.
Pünktliches Erscheinen und
Einschreiben in der Kursliste
sichert dir einen Platz im Kurs.
Spring rein und mach mit !

Öffnungszeiten

<i>Mo/Mi/Fr</i>	<i>9- 21 Uhr</i>
<i>Di/Do</i>	<i>16-21 Uhr</i>
<i>Sa/So</i>	<i>9-14 Uhr</i>

Funktionelles Krafttraining
und
monatlich wechselnde Workouts
auf der Trainingsfläche.

Frag deinen Coach!



Montag:	Dienstag:	Mittwoch:
18:00 Uhr Lifting Basics 45min 18:45 Uhr Kettlebell Basics 30min 19:15 Uhr Bodycross 60min	18:15 Uhr Yoga 60min 19:15 Uhr Bodycross 60min	18:15 Uhr Core 30min 18:45 Uhr Power Strength 30min 19:15 Uhr HIIT Sweat & Burn 30min 19:45 Uhr Deepwork 60min



Kursprogramm

Donnerstag:	Freitag:	Samstag und Sonntag:
18:15 Uhr Yoga 60min 19:15 Uhr WOD-Class 60min	18:00 Uhr Athletik Core 30min 18:30 Uhr Deepwork 60min	Workshops und Seminare nach Aushang.



Gültig ab 3. Juli 2017

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

