

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 Intense Cardio 30min Micha 18:30 Uhr Strength Builder 45min Micha 19:15 Uhr Bodycross 60min Micha	17:15 Uhr Deepwork 60min Jana 18:15 Uhr Yoga 60min Nici 19:15 Uhr WOD-Class 60min Nici	18:15 Uhr Core 30min Timo 18:45 Uhr HIIT Sweat & Burn 30min Timo 19:15 Uhr Bodycross 60min Timo



Kursprogramm

Donnerstag:	Freitag:	Samstag:
17:15 Uhr Deepwork 60min Jana 18:15 Uhr Yoga 60min Nici 19:15 Uhr WOD-Class 60min Nici	17:30 Uhr Feet up Yoga 30min Nici 18:00 Uhr Bodycross 60min Nici	9:30 Uhr Beginner Yoga 60min Vanessa 10:30 Uhr Deepwork 60min Jana 11:30 Uhr Bodycross 60min Vanessa & Jana

Gültig ab 2. Oktober 2017

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

