

FREEMOTION

MONTAG	09.00 – 10.00	free circuit
	12.15 – 13.15	free TRX
DIENSTAG	08.30 – 09.30	free circuit
	09.45 – 10.45	free TRX
	18.30 – 19.30	free cross
	20.00 – 21.00	free TRX
MITTWOCH	08.45 – 09.00	TRX Basics
	09.00 – 10.00	free TRX
	09.45 – 10.45	free circuit
	18.00 – 19.00	free circuit
DONNERSTAG	18.00 – 19.00	free TRX
	19.00 – 20.00	free circuit
FREITAG	09.00 – 10.00	free circuit
	12.15 – 13.15	free circuit
SAMSTAG	10.30 – 11.30	free TRX (einfallt Juli/August)
SONNTAG	10.00 – 11.00	free surprise
	11.00 – 12.00	free surprise (Juli/August free TRX)

Platzreservation: www.eurofit.ch/agenda

free circuit

Das traditionelle Zirkeltraining an KINESIS-Zugapparaten und ARKE-Kleingeräten. Auch für weniger Trainierte geeignet.

free cross

Athletisches „Functional-Training-Workout“: Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit werden ganzheitlich mit unterschiedlichsten Hilfsmitteln trainiert. Nur für gut Trainierte geeignet.

free TRX

Begeisterndes Ganzkörper-Kräftigungs- und Stabilisationstraining an den TRX-Schlingen.

(In der ¼-stündigen **TRX Basics** führen wir Sie kurz und kompakt in die Grundtechniken des TRX-Trainings ein)

feel free

Ruhiges, mobilisiertes Ganzkörpertraining. Kombination von wenig belastenden, mobilisierenden Übungen an den KINESIS-Geräten mit Muskelfaszientechniken mit den Blackrolls. Auch für wenig Trainierte geeignet.

free personal

Individuell oder betreut von Ihrem Personal Trainer steht Ihnen unsere funktionelle Trainingswelt „freemotion“ ausserhalb der Kurszeiten exklusiv zur Verfügung.