

FREEMOTION

MONTAG	09.00 – 10.00	free circuit
	12.15 – 13.15	free TRX
	18.30 – 19.30	free cross
DIENSTAG	08.30 – 09.30	free circuit
	09.45 – 10.45	free TRX Basics
	18.30 – 19.30	free cross
	20.00 – 21.00	free TRX
MITTWOCH	09.00 – 10.00	free TRX
	09.45 – 10.45	free circuit
	18.00 – 19.00	free cross
DONNERSTAG	18.00 – 19.00	free TRX
FREITAG	09.00 – 10.00	free circuit
	12.15 – 13.15	free circuit
SAMSTAG	09.30 – 10.30	free TRX
SONNTAG	10.00 – 11.00	free surprise
	11.00 – 12.00	free surprise *

*Sommerpause im Juli/August

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.
(Für Einsteiger besonders gut geeignet: free TRX Basics am Dienstagmorgen.)

free personal

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