

**FREEMOTION**

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

\*Sommerpause im Juli/August

### **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.

Platzreservation: [www.eurofit.ch/agenda](http://www.eurofit.ch/agenda)