



Ab Juni 19

KURSPLAN LUZERN

(Kursänderungen vorbehalten)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
				CIRCLE 06.30 – 07.20 50'						Ankündigung ob Yoga oder bellicon Training im Troody	
JUMPING 09.00 – 09.50 50'		HEALTH L1 09.00 – 09.50 50'				HEALTH L1 09.00 – 09.50 50'		HEALTH L2 09.00 – 09.50 50'		bellicon Training 09.00 – 09.50 50'	YOGA 09.00 – 10.00 60'
Functional Training 12.10 – 12.45 35'					VIRTUAL TRAINING 14.00 – 18.00			CARDIO 12.10 – 12.45 35'			
		Functional Outdoor 17.30 – 18.20 50'				CIRCLE 18.00 – 18.50 50'					
JUMPING 18.30 – 19.20 50'	HEALTH L2 18.00 – 18.50 50'	JUMPING 18.30 – 19.20 50'		JUMPING 19.00 – 19.50 50'	HEALTH L2 18.30 – 19.20 50'	JUMPING 19.00 – 19.50 50'					
	INTERVALL 19.00 – 19.50 50'	INTERVALL 19.30 – 20.20 50'	bellicon YOGA 19.30 – 20.30 60'				HATHA YOGA 19.15 – 20.15 60'				
				Lauftraining Outdoor vom 5.6 – 7.8.19 19.15 – 20.30 Intensität steigend							

Einführungsworkshop LU:
 Freitag, 23.08.2019
 Freitag, 25.10.2019
 Samstag 07.12.2019

Trainings Intensität

melde dich für ein Probetraining an unter: training@bellicon.ch