


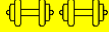









Sommerstundenplan **ACHILLES** 2024

HEALTH TRAINING • FUNCTIONAL FITNESS • NUTRITION



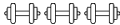
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Uhr deepWork® / DanceFit 		09:00 - 10:00 Uhr TRX® / Functional / BauchBeinePo 	08:45 - 09:45 Uhr 1. August Faszien-Deep Stretch 	08:00 - 09:00 Uhr Deep Stretch 	09:00 - 10:00 Uhr Vinyasa Yoga 	09:00 - 10:00 Uhr Power Sunday Trainings 
		10:15 - 11:15 Uhr Meditationen & Achtsamkeitstraining <small>(alle zwei Wochen)</small>				
	12:15 - 13:00 Uhr BauchBeinePo / DanceFit / Step Tone 		12:30 - 13:30 Uhr Faszientraining mit BLACKROLL® 	12:15 - 13:00 Uhr H.I.T / DanceFit 		
18:00 - 19:00 Uhr Functional Fitness & Ausdauer 						
	19:00 - 20:00 Uhr Boxfit 	18:30 - 19:30 Uhr Vinyasa Yoga / Pilates 	19:00 - 20:00 Uhr H.I.T / Functional / Boxfit 			



Bist du dabei?
Auch Gast-Trainierende sind herzlich willkommen!

Stunden finden alle **IMMER** statt auch bei nur 1 oder 2 Personen!

Du willst auch dabei sein? Einzeleintritt für CHF 30.- kaufen & loslegen!
Anmelden per SportsNow oder info@achillestraining.ch
Wir freuen uns auf dich!

-  Keine Vorkenntnisse nötig
-  Wenig Vorkenntnisse nötig, TrainerInnen bieten aber Vereinfachungen
-  Vorkenntnisse von Vorteil