

K U R S P L A N

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6.30-7.30 UHR HYROX	6.30-7.15 UHR C2 SPINNING	6.30-7.30 UHR SWEAT HIIT		6.30-07.30 UHR CROSS TRAINING	9.00-10.30 UHR HYROX	9.00-10.30 UHR MILITARY FIT
7.30-8.00 UHR MOBILITY	7.30-8.00 UHR MOBILITY		9.30-10.30 UHR STRONG & TONED	8.00-9.00 UHR PILATES	10.30-11.30 UHR CROSS TRAINING	10.30-11.00 UHR ABS & BURN
			15.45-16.45 UHR STRONG & TONED	15.00-16.30 UHR HYROX	11.30-12.30 UHR FITNESS BOXEN	
	16.45-17.30 UHR STRONG & TONED	16.00-17.00 UHR HYROX	16.45-17.15 UHR ABS & BURN	16.30-17.30 UHR CROSS TRAINING	13.00-14.00 UHR HYROX	
16.30-17.30 UHR CROSS- TRAINING	17.30-18.00 UHR ABS & BURN	17.15-18.15 UHR CROSS- TRAINING	17.30-18.00 UHR GYMNASTIC			
	18.00-19.00 UHR HYROX	18.30-19.30 UHR SWEAT HIIT	18.00-19.00 UHR CROSS TRAINING			
19.00-20.00 UHR HYROX	19.00-20.00 UHR CONDITIONING	19.30-20.30 UHR PILATES	19.15-20.15 UHR SWEAT HIIT			
20.00-20.45 UHR SUSPENSION TRAINING (TRX)	19.00-20.00 UHR FITNESS BOXEN					