



**KINGDOM
OF SPORTS**
FITNESS • FUNCTIONAL TRAINING • KAMPFSPORT

KURSPLAN DELMENHORST

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

08.00 - 09.00

09.00 - 10.00

10.00 - 11.00

11.00 - 12.00

FREIES TRAINING

15.00 - 16.00

FREIES TRAINING

16.00 - 17.00

FREIES TRAINING

17.00 - 18.00

FREIES TRAINING

18.00 - 19.00

18.00 - 19.00 UHR
**LES MILLS
BODYPUMP**
KURSRAUM

18.30 - 19.30 UHR
KingsCross K1/KICKBOXEN
FUNCTIONALBEREICH FÜR EINSTEIGER

18.30 - 19.30 UHR
**LES MILLS
BODYPUMP**
KURSRAUM

18.30 - 19.30 UHR
EMOM
EVERY MINUTE ON THE MINUTE
FUNCTIONALBEREICH

18.30 - 19.30 UHR
K1/KICKBOXEN
FÜR EINSTEIGER

18.30 - 19.30 UHR
KingsCross
FUNCTIONALBEREICH

FREIES TRAINING

19.00 - 20.00

19.00 - 20.00 UHR
EMOM
EVERY MINUTE ON THE MINUTE
KURSRAUM

19.30 - 20.30 UHR
K1/KICKBOXEN
FÜR FORTGESCHRITTENE

19.00 - 20.00 UHR
MMA

19.30 - 20.30 UHR
K1/KICKBOXEN
FÜR FORTGESCHRITTENE

FREIES TRAINING

20.00 - 21.00

FREIES TRAINING