

Trainingszeiten BXA-BOXING ATHLETES 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 10:00	Personal Trainings	Personal Trainings	Personal Trainings	Personal Trainings	Personal Trainings	
10:00 - 11:15	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining		Boxen/Kickboxen/Gruppentraining		Boxen/Kickboxen/Gruppentraining	11:00 - 12:30 Kraftausdauer
17:00 - 18:00	Kinderboxen		Kinderboxen		Kinderboxen	
18:30 - 19:30	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining Anfänger	Boxen/Kickboxen/Muay Thai Anfänger	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining Anfänger	Boxen/Kickboxen/Muay Thai Anfänger	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining Anfänger	
19:30 - 20:45	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining Fortgeschrittene	Boxen/Kickboxen/Muay Sparring und Partnerübung Fortgeschrittene	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining Fortgeschrittene	Boxen/Kickboxen/Muay Sparring und Partnerübung Fortgeschrittene	Boxen/Kickboxen/Gruppentraining Fortgeschrittene	

* Fitness/Stabilisierung und dehnen ist ein Bestandteil jedes Trainings
 * Sparring nur Fortgeschrittene

Probetraining, Personaltraining und individuelle Kleingruppen Trainings auf Anfrage Tel. 079 776 19 56 oder <https://www.profightgym.ch/Preise-Mitgliedschaft/Training-Buchungsanfrage/>