

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

HYROX SIGNATURE 6.00 - 7.00 Uhr
HYROX SIGNATURE 7.15 - 8.15 Uhr
OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr
HYROX FOUNDATIONAL 10.45 - 11.45 Uhr
HYROX FOUNDATIONAL 12.00 - 13.00 Uhr
OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr
HYROX TEAM 16.45 - 17.45 Uhr
IKICOR x SRC 18.00 - 19.00 Uhr
CALISTHENICS 19.15 - 20.30 Uhr
CALISTHENICS 20.30 - 21.45 Uhr

DIENSTAG

HYROX PERFORMANCE 6.00 - 7.00 Uhr
HYROX PERFORMANCE 7.15 - 8.15 Uhr
OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr
HYROX SIGNATURE 10.45 - 11.45 Uhr
HYROX SIGNATURE 12.00 - 13.00 Uhr
OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr
HYROX PERFORMANCE 16.45 - 17.45 Uhr
UPPER BODY 18.00 - 19.00 Uhr
LOWER BODY 19.15 - 20.15 Uhr
HYROX PERFORMANCE 20.30 - 21.30 Uhr

MITTWOCH

HYROX TEAM 6.00 - 7.00 Uhr
IKICOR x ZAPPES 7.15 - 8.15 Uhr
OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr
HYROX PERFORMANCE 10.45 - 11.45 Uhr
HYROX PERFORMANCE 12.00 - 13.00 Uhr
OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr
HYROX FOUNDATIONAL 16.45 - 17.45 Uhr
HYROX FOUNDATIONAL 18.00 - 19.00 Uhr
SPEED WORKOUT 19.15 - 20.15 Uhr
MOBILITY 20.30 - 21.30 Uhr

DONNERSTAG

HYROX SIGNATURE 7.00 - 8.15 Uhr
OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr
HYROX FOUNDATIONAL 10.45 - 11.45 Uhr
HYROX FOUNDATIONAL 12.00 - 13.00 Uhr
OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr
HYROX SIGNATURE 16.45 - 17.45 Uhr
UPPER BODY 18.00 - 19.00 Uhr
LOWER BODY 19.15 - 20.15 Uhr
HYROX: IKICOR x SRC 20.30 - 21.30 Uhr

FREITAG

HYROX TEAM 6.15 - 7.15 Uhr
IKICOR x ZAPPES 7.30 - 8.30 Uhr
OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr
HYROX SIGNATURE 10.45 - 11.45 Uhr
HYROX SIGNATURE 12.00 - 13.00 Uhr
OPEN GYM 13.00 - 16.00 Uhr
HYROX PERFORMANCE 16.00 - 17.00 Uhr
HYROX PERFORMANCE 17.15 - 18.15 Uhr
FULL BODY 18.30 - 19.30 Uhr
CALISTHENICS 19.45 - 21.15 Uhr

SAMSTAG

HYROX SIGNATURE 8.45 - 9.45 Uhr
MIXED WORKOUT 10.00 - 11.00 Uhr
MOBILITY 11.15 - 12.00 Uhr
HYROX TEAM 12.30 - 13.30 Uhr
HYROX TEAM 13.45 - 14.45 Uhr
OPEN GYM 15.00 - 20.00 Uhr

SONNTAG

MIXED WORKOUT 10.00 - 11.00 Uhr
MOBILITY 11.15 - 12.00 Uhr
HYROX PERFORMANCE 12.15 - 13.15 Uhr
HYROX PERFORMANCE 13.30 - 14.30 Uhr
OPEN GYM 15.00 - 20.00 Uhr