

FÜRSTENFELDBRUCK

KURSPLAN

ÜLTIG AB 1. APRIL

SOMMER 

the gym

HARDY'S


HARDY'S
the gym

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG BIS FREITAG:

6:00 Uhr - 22:00 Uhr

SAMSTAG UND SONNTAG:

9:00 Uhr - 21:00 Uhr

Hol Dir die
kostenlose
HARDY'S App!



Damit hast Du
immer alle Kursinfos
auf dem Smartphone.



Hasenheide 10 • 82256 Fürstfeldbruck
Telefon: 08141 - 9 20 21

WWW.HARDYS-FREIZEIT.DE

NEUERÖFFNUNG IN DER HASENHEIDE IN FÜRSTENFELDBRUCK

GERÄTETRAINING
KURS- UND GRUPPENSTUNDEN
VIBRATIONSTRAINING
SHAPE CENTER
FUNKTIONELLES TRAINING
INDIVIDUELLE TRAININGSBETREUUNG

**JETZT
ERÖFFNUNGS-
ABO SICHERN
SCHON AB
5€ / WOCHE**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 Uhr	Rückenfit 30 min	Kraft (Kleingeräte/ Eigengewicht) 30 min	Rückenfit 30 min	Bauch Workout 15 min	
9:15 Uhr				Rücken + Po 15 min	
9:30 Uhr		BBP 30 min			
17:00 Uhr					Rückenfit 30 min
18:00 Uhr	Bauch 15 min	Bauch 15 min	BBP 30 min	Bauch 15 min	
18:15 Uhr	Rücken + Po 15 min	Rücken + Po 15 min		Rücken + Po 15 min	
18:45 Uhr	Functional Circle 30 min	Functional Circle 30 min	Bodystyling 30 min	Functional Circle 30 min	Functional Circle 30 min
19:15 Uhr	HIIT 15 min	HIIT 15 min	Stretch & Relax 15 min	Stretch & Relax 15 min	