

Kursplan gültig ab 1. April 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 – 9:45 Stretching		10:00 - 11:00 Rückentraining		9:00 – 9:45 Herz-Kreislauf- Training
17:15 – 18:00 Fatburning	17:30 – 18:00 Mobility	17:30 – 18:30 Bodypump		17:30 – 18:30 Bodycombat
18:00 – 18:30 Core	18:00 – 19:00 Bauch-Beine-Po	18:30 – 19:30 Bodycombat	18:00 – 19:00 Rückentraining	18:30 – 19:00 Core
18:30 – 19:30 Bodypump	19:00 – 20:00 Yoga für Einsteiger	19:30 – 20:00 Mobility	19:00 – 20:00 Total Body Workout	19:00 – 19:30 Bodybalance
19:30 – 20:30 Bodybalance				

weller TRAINING / CrossFit Dresden – Altplauen 15 – 01187 Dresden – Telefon 0351 476 2588 – weller-training.com – info@weller-training.com

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7 -22 Uhr und Samstag, Sonntag 10 bis 16 Uhr – an Feiertagen* von 10 – 16 Uhr geöffnet.

*außer am 24., 25., 26., 31.12. und 1.1.