

BOXEN

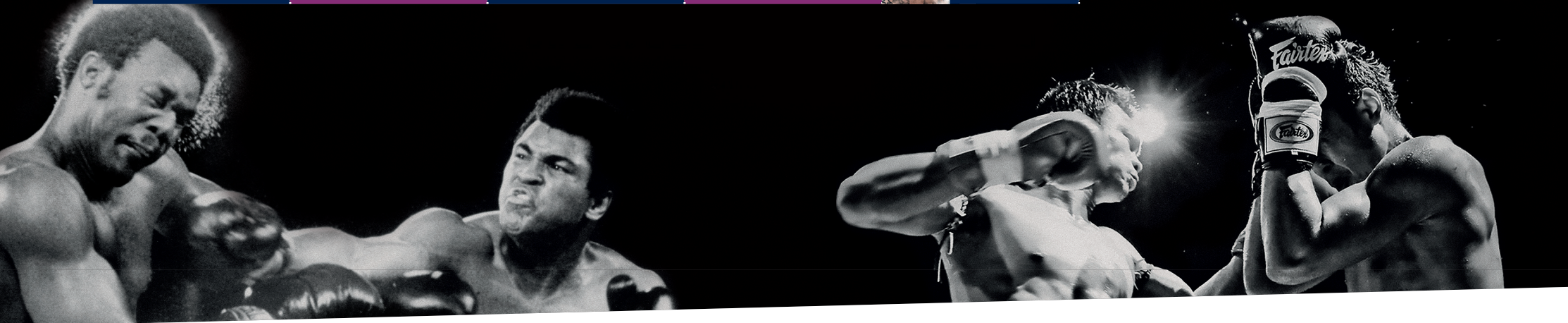
MMA

THAI-KICKBOXEN

Gültig vom 08.07. bis 18.08.2024

.WORKERS HALL. KURSPLAN FIGHTERS CLASSES

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 12:00 OPEN GYM (AB 18)	09:30 - 12:00 OPEN GYM (AB 18)	10:00 - 11:15 BOXEN BEST AGER	09:30 - 12:00 OPEN GYM (AB 18)	09:30 - 12:00 OPEN GYM (AB 18)	10:00 - 14:00 OPEN GYM (AB 18)	10:00 - 14:00 OPEN GYM (AB 18)
17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN ALL KIDS	17:00 - 18:15 COMBAT-MIX TEENS	17:00 - 18:15 THAI KICKBOXEN ALL KIDS	17:00 - 18:15 COMBAT-MIX TEENS	18:00 - 19:15 SPARRING ALL LEVELS	Vom 22.07.2024 bis 02.08.2024 findet kein Kinder- und Jugendtraining statt	
18:15 - 20:15 MMA		18:15 - 20:15 MMA		18:15 - 20:15 MMA		
18:45 - 20:00 THAI KICKBOXEN	19:15 - 20:30 COMBAT-MIX	18:45 - 20:00 THAI KICKBOXEN	19:15 - 20:30 COMBAT-MIX	19:30 - 20:45 FREAKY FRIDAY		
20:15 - 21:30 BOXEN		20:15 - 21:30 BOXEN			NEUE ÖFFNUNGSZEITEN MO. - FR. 08.30 - 12.30 15.00 - 22.00 SA. - SO. 10.00 - 16.00	

.WORKERS HALL.**SOMMER
KURSPLAN
2024**

Gültig vom 08.07. bis 18.08.2024

.WORKERS HALL. KURSPLAN

SPORTS SOCIETY E. V.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 1	KURSRAUM 1
09:00 - 10:00 BELLICON		09:30 - 10:30 BALLANCE BALLS		09:00 - 10:00 INDOOR CYCLING		09:30 - 10:30 AERIAL YOGA		09:00 - 10:00 HOOP FIT		
									10:30 - 11:30 INDOOR CYCLING	
17:00 - 17:45 BOP		17:00 - 17:45 HOOP FIT		17:00 - 17:45 ZUMBA		17:00 - 17:45 BALLANCE BALLS				
18:00 - 18:45 BUNGEE FIT		18:00 - 18:45 BOP		18:00 - 18:45 BUNGEE FIT		18:00 - 18:45 FITNESS YOGA		18:00 - 19:00 BARRE CONCEPT		
19:00 - 20:00 BARRE CONCEPT		19:00 - 20:00 STEP AEROBIC		19:00 - 20:00 AERIAL YOGA		19:00 - 20:00 PUMP IRON		19:15 - 20:15 AERIAL YOGA		

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR.	08.30 - 12.30 15.00 - 22.00
SA. - SO.	10.00 - 16.00

NEU!

MO. + MI.
18:00 - 18:45
WORXLETICS OUTDOOR



.WORKERS HALL Sports Society e. V.
 Vereinsstätte: Gelsenkirchener Str. 37
 46282 Dorsten
 TEL 02362.95 27 74
 E-MAIL verein@workers-hall.de
 WEB www.workers-hall.de