

GRUPPENFITNESS gültig ab 01. Januar 2018

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	GF Raum	Cycling	GF Raum	Cycling	GF Raum	Cycling	GF-Raum	Cycling	GF Raum	Cycling	GF Raum	Cycling	GF Raum	Cycling
09:15	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS CXWORX 30 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYBALANCE 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
10:15											LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYCOMBAT 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
11:15											LesMILLS GRIT 30 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
12:15	LesMILLS BODYPUMP 30 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 30 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 30 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
12:45	LesMILLS CXWORX 30 Min				LesMILLS CXWORX 30 Min				LesMILLS CXWORX 30 Min					
13:15												LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min
14:15												LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min
15:15												LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min
16:15												LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min
17:15		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS CXWORX 30 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYBALANCE 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
17:30														
18:00	LesMILLS BODYPUMP 60 Min		LesMILLS BODYCOMBAT 60 Min				LesMILLS GRIT STRENGTH 30 Min		LesMILLS BODYPUMP 60 Min					
18:15		LesMILLS RPM LIVE 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min	BOX@FIT 45 Min	LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYPUMP 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
18:35							LesMILLS CXWORX 30 Min							
18:40														
19:05	LesMILLS CXWORX 30 Min		LesMILLS GRIT STRENGTH 30 Min											
19:10					LesMILLS BODYPUMP 60 Min		LesMILLS BODYCOMBAT 60 Min		LesMILLS CXWORX 30 Min					
19:15		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM LIVE 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min		LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYBALANCE 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min	LesMILLS BODYBALANCE 60 Min	LesMILLS RPM 45 Min
19:35														
19:40	LesMILLS BODYBALANCE 60 Min		LesMILLS CXWORX 30 Min											

An Feiertagen finden alle LesMills Kurse VIRTUAL statt. Individuallektionen VIRTUAL nach Anfrage!

Kursbeschreibung

BODYPUMP® Krafttrainingsprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. **60 Min. / bis 560 kcal**

BODYBALANCE® ist Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das die Beweglichkeit steigert. **60 Min. / bis 300 kcal**

BODYCOMBAT® Fitness Mixed Martial Arts (MMA) mit Karate, Taekwondo, Kickboxing, Muay Thai, Capoeira und Kung Fu. **55 Min. / bis 740 kcal**

CXWORX® für die Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken) sowie Gesäss und Schulter. **30 Min. / bis 250 kcal**

GRIT®STRENGTH (HIIT) Kraft- Intervalltraining **30 Min. / bis 460 kcal**

BOX@FIT® Box Konditionstraining an Boxsäcken oder Prazen. **45 Min. / bis 680 kcal**
Boxhandschuhe oder Boxbandagen sind erforderlich und können bei uns gekauft werden! (Eintreffen 10 Min. vor Beginn)

 **LES MILLS VIRTUAL = VIDEO Instruktoren**

LesMills Gruppenfitness mit Videoleinwand

Erlebe die weltbekannten Gruppenkurse jederzeit!

Mit dem virtuellen Fitnesstraining LesMills Virtual können CHRAFTWÄRCH Mitglieder auch ausserhalb der regulären Kurszeiten jederzeit die LesMills Lektionen besuchen. Individuelle Finessseinheiten mit erfahrenen Instruktoren werden eindrucksvoll über Videoleinwände mit mitreissender Musik übertragen.



CHRAFTWÄRCH
fit**24**.swiss

 **CHRAFTWÄRCH**
INDOOR-CYCLING CENTER

RPM® Indoor-Cycling Programm mit abwechslungsreicher Strecke. **45 Min. / bis 620 kcal**

LES MILLS
BODYPUMP 

LES MILLS
CXWORX 

LES MILLS
BODYCOMBAT 

LES MILLS
GRIT 

LES MILLS
BODYBALANCE 

LES MILLS
RPM 

An Feiertagen finden alle LesMills Kurse VIRTUAL statt. Individuallektionen VIRTUAL nach Anfrage!

CHRAFTWÄRCH fit24.swiss | Oberstmühle 12 | 6370 Stans | 041 530 24 24