

ENERGY GYM

SONDERÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr. 06:00-00:00 Uhr
Sa. & So. 09:00-16:00 Uhr

FITNESS | KAMPFSPORT | KURSE | WELLNESS | THERAPIE

*THE
SPIRIT
OF SPORT*



ENERGY GYM

Kursraum

Kampfsporthalle

MO

08:00 Uhr	Faszientraining (45 Min.)
15:00 Uhr	Zumba
16:00 Uhr	Funktionstraining
16:30 Uhr	Rückenfit
17:30 Uhr	Funktionstraining
18:00 Uhr	Zumba
19:00 Uhr	Indoor-Cycling

07:00 Uhr	Bauch Krass
08:00 Uhr	Open Box
16:00 Uhr	Kickboxen Kids (6-10 Jahren)
17:00 Uhr	Kickboxen Kids (11-14 Jahren)
18:30 Uhr	Kickboxen
20:00 Uhr	Open Box

DI

08:00 Uhr	Funktionstraining
08:30 Uhr	Rückenfit
09:30 Uhr	Funktionstraining
16:00 Uhr	Yoga
17:00 Uhr	HipHop Teens (ab 11 J.)
17:50 Uhr	Hot Iron
19:00 Uhr	Fatburner
20:00 Uhr	Faszientraining (30 Min.)

07:00 Uhr	CrossWorkout
08:30 Uhr	Frauenkickboxen
09:30 Uhr	Open Box
16:00 Uhr	Boxen Kids (ab 6 J.)
17:00 Uhr	Boxen Kids (ab 11 J.)
18:30 Uhr	Sambo Combat / MMA
20:00 Uhr	Boxen
22:00 Uhr	Open Box

MI

07:00 Uhr	Indoor-Cycling
09:00 Uhr	Faszientraining (45 Min.)
11:00 Uhr	Yoga
15:00 Uhr	Zumba
16:00 Uhr	Funktionstraining
16:30 Uhr	Rückenfit
17:30 Uhr	Funktionstraining
18:00 Uhr	Indoor-Cycling
19:00 Uhr	Zumba (Yamo)

06:30 Uhr	Kickboxen
07:30 Uhr	Open Box
16:00 Uhr	Kickboxen Kids (6-10 Jahren)
17:00 Uhr	Kickboxen Kids (11-14 Jahren)
18:00 Uhr	Open Box
20:00 Uhr	Kickboxen Anfänger
20:00 Uhr	Kickboxen
22:00 Uhr	Open Box

DO

08:00 Uhr	Zumba
17:00 Uhr	HipHop Kids (ab 6 J.)
18:00 Uhr	Body-Relaxe
19:00 Uhr	Fatburner

09:30 Uhr	Open Box
16:00 Uhr	Boxen Kids (ab 6 J.)
17:00 Uhr	Boxen Kids (ab 11 J.)
19:00 Uhr	CrossWorkout
20:00 Uhr	Boxen
22:00 Uhr	Open Box

FR

07:00 Uhr	Faszientraining (45 Min.)
08:00 Uhr	Funktionstraining
08:30 Uhr	Rückenfit
09:30 Uhr	Funktionstraining
16:00 Uhr	Zumba
17:00 Uhr	Yoga
18:00 Uhr	Hot Iron (AB JUNI 2017)
19:00 Uhr	Zumba

06:30 Uhr	Kickboxen
07:30 Uhr	Open Box
16:00 Uhr	Kickboxen Kids (6-10 Jahren)
17:00 Uhr	Kickboxen Kids (11-14 Jahren)
18:30 Uhr	Sambo Combat / MMA
20:00 Uhr	Kickboxen
22:00 Uhr	Open Box

SA

11:00 Uhr	Yoga
-----------	------

11:00 Uhr	Kickboxen Anfänger
12:00 Uhr	CrossWorkout
13:30 Uhr	Sparringtreff
15:00 Uhr	Open Box

SO

10:00 Uhr	Zumba
11:00 Uhr	Indoor Cycling

09:00 Uhr	Open Box
-----------	----------

SONDERÖFFNUNGSZEITEN

Hastenbecker Weg 90 • 31785 Hameln
Tel.: 05151 208430 • Fax: 05151 205394
www.energy-gym.de • info@energy-gym.de

Montag - Freitag 06:00 - 24:00 Uhr
Samstag, Sonntag 09:00 - 16:00 Uhr