

TIMETABLE 2018

Timeline	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG			
8:30	08:30-09:30 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	08:30-10:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	09:00-10:00 Bauch/Beine/Po	09:00-11:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	08:30-09:30 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	08:30-10:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)			
8:45									
9:00									
9:15									
9:30	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-14:00 Privattraining nach Vereinbarung	09:00-10:00 Functional Fitness *			
9:45									
10:00									
10:15									
10:30									
10:45									
11:00									
11:15									
11:30									
11:45									
12:00	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-15:00 Privattraining nach Vereinbarung	11:00-14:00 Privattraining nach Vereinbarung	10:00-11:00 Schlag- & Kicktraining Basic			
12:15									
12:30									
12:45									
13:00									
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30	16:00-17:00 Kleine Tiger	16:45-18:00 Krav Maga	16:00-17:00 Kleine Tiger	16:45-18:00 Krav Maga	14:00-20:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	* alle 2 Wochen zusätzlich Krav Maga Special (indoor/outdoor) Datum und Thema auf: www.rabsports.at			
14:45									
15:00									
15:15									
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00	17:00-18:00 KIDS - Martial Arts	16:00-20:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	17:00-18:00 KIDS - Martial Arts	16:00-20:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	17:00-18:00 Schlag- & Kicktraining Basic				
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30									
18:45									
19:00									
19:15									
19:30	18:00-19:00 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	18:00-19:00 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	18:00-19:00 Schlag- & Kicktraining Basic	18:00-19:00 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	18:00-19:00 Muay Thai Boxing				
19:45									
20:00									
20:30									
19:00-20:30 Mixed Martial Arts (MMA)						19:00-20:30 Muay Thai Boxing	19:00-20:00 Functional Fitness	19:00-20:30 Muay Thai Boxing	19:00-20:30 Mixed Martial Arts (MMA)
19:15									
19:30									
19:45									
20:00									
20:30									

- Kindertraining
- Selbstverteidigung
- Functional Fitness - je nach Wetterlage indoor oder outdoor - Sportschuhe erforderlich.
- Abo-Preise/10er-Blöcke exklusive Privattraining!
- Kampfsport
- Open GYM - freie Benützung der Trainingsräumlichkeiten

rabsports.at

Gärtnerestrasse 5 • 9065 Ebenthal
Telefon: +43 (0)664-5436025 • E-Mail: office@rabsports.at

1 WOCH KOSTENLOSES PROBETRAINING!
Telefon: +43 (0)664-5436025



Änderungen vorbehalten. Gültig ab 1. August 2018