

TIMETABLE

Timeline	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30						
8:45						
9:00	08:30-09:30 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	08:30-10:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)			08:30-09:30 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	08:30-10:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)
9:15						
9:30			9:00-11:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	09:00-10:00 Bauch/Beine/Po	9:00-11:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	09:00-10:00 Functional Fitness *
9:45						10:00-11:00 Schlag- & Kicktraining Basic
10:00						09:00-11:00 Open Gym Krafttraining
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						11:00-12:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	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	
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	16:00-17:00 Kleine Tiger		16:00-17:00 Kleine Tiger	16:00-17:00 Kleine Tiger	14:00-15:00 Bauch/Beine/Po	
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	17:00-18:00 KIDS - Martial Arts		17:00-18:00 KIDS - Martial Arts	17:00-18:00 KIDS - Martial Arts	15:00-16:00 Kleine Tiger	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	18:00-19:00 Functional Fitness	16:00-20:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	16:45-18:00 Krav Maga	16:00-20:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	16:00-17:00 KIDS - Martial Arts	14:00-20:00 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)
18:15			18:00-19:00 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	16:45-18:00 Krav Maga	17:00-18:00 Schlag- & Kicktraining Basic	
18:30			18:00-19:00 Schlag- & Kicktraining Basic	18:00-19:00 Funct.Fitness Basic (Sensomotorik)	18:00-19:00 Muay Thai Boxing	
18:45			16:45-20:30 Open GYM (Mattenfläche/ Krafttraining)	19:00-20:00 Functional Fitness	18:00-19:00 Mixed Martial Arts (MMA)	
19:00	19:00-20:30 Mixed Martial Arts (MMA)				19:00-20:00 Mixed Martial Arts (MMA)	
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:30						

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

* alle 2 Wochen zusätzlich
Krav Maga Special
(indoor/outdoor)
Datum und Thema auf:
www.rabsports.at

Änderungen vorbehalten. Gültig ab 1. August 2018

