

Power Plate Timetable

HOLMES
PLACE

gültig ab September 2011



KURSFACH

Fatburner

Aktivierung der Fettverbrennung.

Bauch, Bein & Po

Ein effektives Training für Bauch, Beine und Po. Mit diesem Kurs erzielen Sie vor allem einen knackigen Po, straffe Beine und einen flachen Bauch.

Ganzkörpertraining

Ein abwechslungsreiches Fitnessworkout, dass mit verschiedenen Hilfsmitteln (z.B. Hanteln, Tubes, Bälle usw.) durchgeführt wird.

Montag

- 09:20 - 09:40 Ganzkörpertraining
- 09:40 - 10:00 Bauch, Beine & Po
- 18:00 - 18:20 Ganzkörpertraining
- 18:20 - 18:40 Bauch Spezial
- 18:40 - 19:00 Bauch, Beine & Po

Dienstag

- 08:00 - 08:20 Fatburner
- 08:20 - 08:40 Ganzkörpertraining
- 19:40 - 20:00 Oberkörper Spezial
- 20:00 - 20:20 Ganzkörpertraining
- 20:20 - 20:40 Bauch, Beine & Po

Mittwoch

- 07:10 - 07:30 Bauch Spezial
- 07:30 - 07:50 Ganzkörpertraining
- 12:30 - 12:50 Business Workout
- 18:20 - 18:40 Fatburner
- 18:40 - 19:00 Ganzkörper Spezial
- 19:00 - 19:20 Bauch, Beine & Po
- 19:20 - 19:40 Fatburner

Donnerstag

- 09:00 - 09:20 Ganzkörpertraining
- 09:20 - 09:40 Bauch, Beine & Po
- 16:00 - 16:20 Ganzkörpertraining
- 16:20 - 16:40 Fatburner
- 20:20 - 20:40 Bauch Beine & Po
- 20:40 - 21:00 Bauch Spezial

Freitag

- 18:00 - 18:20 Ganzkörpertraining
- 18:20 - 18:40 Rücken Fit
- 18:40 - 19:00 Fatburner
- 19:00 - 19:20 Oberkörper Spezial
- 19:20 - 19:40 Bauch Spezial

Samstag

- 13:30 - 13:50 Fatburner
- 13:50 - 14:10 Bauch Spezial
- 14:10 - 14:30 Ganzkörpertraining

Sonntag

- 10:00 - 10:40 Ganzkörpertraining

Wählen Sie Ihre Wunschtermine aus unserem Kursangebot oder buchen Sie ein Einzeltraining direkt bei Ihrem Personal Trainer: **Können vereinbarte Termine nicht eingehalten werden, bitten wir Sie diese mindestens 24 Stunden im Voraus abzusagen.** Für weitere Informationen oder bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Holmes Place Team! Anmeldung erfolgt nur noch an der Rezeption.

Holmes Place Health Club Hamburg

Aussenalster Mundsburg Center | Bostelreihe 2 | 22083 Hamburg

T: 040.28 00 26 26 | F: 040.28 00 26 25

E: denise.soyk@h1.holmesplace.de

www.holmesplace.de

one life. live it well.