



**Küpfer's
Gym**

**Fitnesscenter
Küpfer's Gym
Hafenstrasse 48
8280 Kreuzlingen
071 672 74 73**

Stundenplan Gruppenkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
				Seniorenttraining* 09.30 - 10.25 Ab 60	Indoorcycling * 10.15 - 11.10 Alle, Okt. - Mai
			Muay Thai Fit 18.00 - 18.55 Alle, Nov. - Mai		
Indoorcycling * 18.50 - 19.45 Alle, Sept. - Juni	Indoorcycling * 18.55 - 19.50 Alle, Sept. - Mai	Indoorcycling * 19.00 - 19.55 Alle, Okt. - Mai	Bodystyling 19.00 - 19.55 Alle	Indoorcycling * 19.00 - 19.55 Alle, Okt. - März	
Muay Thai Fit 20.00 - 20.55 Alle	Pilates 20.05 - 21.00 Alle				

* = Teilnehmerzahl begrenzt 15 Personen

Anmeldung Gruppenkurse: 071 672 74 73 • fitness@kuepfersgym.ch

Bitte reservieren Sie Ihren Platz für jede Stunde. Bei Nichtteilnahme, bitten wir um Mitteilung (mind. ½ Tag) vorher.
Änderungen durch Krankheit, Unfall, Saison etc. bleiben vorbehalten!

Für Indoorcycling empfehlenswert:

Velohosen, gutes Schuhwerk (harte Sohlen), 1 Schweißhandtuch, Pulsmesser. Bikes sind mit SPD-Pedalen ausgerüstet