

START	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
ab 10:00	Mobility 10:00 - 11:00 H	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I
ab 11:00	Cross X 11:00 - 12:00 B I	Rückenfitness 11:00 - 12:00 H	Cross X 11:00 - 12:00 B I		Cross X 11:00 - 12:00 B I	Boxen 11:00 - 12:30 I Cross X 11:00 - 12:00 B I
ab 16:00	Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45 Cross X 16:45 - 17:45 B I	Kinder Kampfsport II 16:00 - 17:00 I Fitness Boxen 16:00 - 17:00 B I Cross X 16:45 - 17:45 B I	Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45 Cross X 16:45 - 17:45 B I	Kinder Kampfsport II 16:00 - 17:00 I Fitness Boxen 16:00 - 17:00 B I Cross X 16:45 - 17:45 B I	Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45 Fitness Boxen 16:00 - 17:00 B I	SONNTAG
ab 17:00	50 & Fit 17:00 - 18:00 B Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	50 & Fit 17:00 - 18:00 B Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	Mobility 17:00 - 18:00 H Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	50 & Fit 17:00 - 18:00 B Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	Yoga 17:00 - 18:00 H
ab 18:00	Cross X 18:00 - 19:00 B I Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B I MMA 18:00 - 19:30 B I Rückenfitness 18:00 - 19:00 H Bodystyling 18:15 - 19:15 B I	Mobility 18:00 - 19:00 H Cross X 18:00 - 19:00 I Cross X 18:00 - 19:00 B Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B Boxen 18:00 - 19:30 I MMA 18:00 - 19:30 B	Cross X 18:00 - 19:00 I Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B I MMA 18:00 - 19:30 B I Yoga 18:00 - 19:00 H Bodystyling 18:15 - 19:15 B I	Cross X 18:00 - 19:00 I Cross X 18:00 - 19:00 B I Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B Boxen 18:00 - 19:30 I MMA 18:00 - 19:30 B I	Cross X 18:00 - 19:00 B I Boxen 18:00 - 19:30 I	
ab 19:00	Fitness Boxen 19:00 - 20:00 B Boxen 19:15 - 20:45 I Cross X 19:15 - 20:15 B MMA 19:30 - 21:00 I	Fitness Boxen 19:00 - 20:00 B Rückenfitness 19:15 - 20:15 H Cross X 19:30 - 20:30 B I MMA 19:30 - 21:00 I	Fitness Boxen 19:00 - 20:00 B Boxen 19:15 - 20:45 I Rückenfitness 19:15 - 20:15 H Cross X 19:30 - 20:30 B MMA 19:30 - 21:00 I	Fitness Boxen 19:00 - 20:00 B Cross X 19:15 - 20:15 B MMA 19:30 - 21:00 B I	<p>KONTAKT Tel: 06131-3074412 Mail: info@fitundfight-mainz.de Web: www.fitundfight-mainz.de</p> <p>Open Gym - Freies Training jederzeit während der Öffnungszeiten</p> <p>ÖFFNUNGSZEITEN</p> <p>Mo - Do: 08:00 - 22:00 Fr: 08:00 - 20:00 Sa: 10:00 - 18:00 So: 12:00 - 18:00</p> <p>LEGENDE H Health B Beginner I Intermediate</p> <p>Eine kurze Information zu den einzelnen Kursen befindet sich auf der Rückseite.</p> <p>Stand: 02.01.2024</p>	
ab 20:00	Cross X 20:15 - 21:15 I Fitness Boxen 20:15 - 21:15 B I	Fitnessboxen 20:15 - 21:15 B I		Cross X 20:30 - 21:30 B I		