M.A.X

Das ultimative Konditionstraining

Muscle
M.A.X. ist ein Ganzkörpertraining, in welchem alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden, was den Kraftaufbau und die Ausdauer verbessert und somit die Fettverbrennung optimiert.

Activity
Im M.A.X. werden die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, was ein ausgeglichenes und effektives Training garantiert.

Excellence
M.A.X. holt in 30 Minuten (kurz und intensiv) das Optimum heraus wie nie zuvor.

Auch MANN kann das! Lass dich mitreissen und hol' das M.A.X.imum aus dir heraus!

Datum/Zeit	Dienstag, 9. Januar bis 10. April 2018, 18:00 bis 18:30 Uhr (11x)
Ausfälle	23. Januar sowie 20. und 27. Februar 2018 (Sportferien)
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Janine Dick, dipl. M.A.X.-Instruktorin
Kurskosten	Fr. 182.00
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL
DAS SIND WIR