

Fitness / Aerobic / Krafttraining in der Judoschule Regendorf

Ein Abo berechtigt zum Besuch der Fitness-Kurse, inklusive Krafttraining.
Folgende Abos stehen zur Auswahl:

- 03 Monate für 205 Franken.
- 06 Monate für 360 Franken.
- 12 Monate für 630 Franken.

Krafttraining ohne Group Fitness

- Krafttraining für 06 Monate 095 Franken.
- Krafttraining für 12 Monate 180 Franken.

Krafttraining: Montag bis Freitag 07.00 - 22.00 und Samstags von 07.00 bis 18.00.

Qualitop zertifizierte Kurse

Die Bodytoning-Kurse von Gabi sind Qualitop zertifiziert. Die Versicherungen ATUPRI, CSS, CONCORDIA, HELSANA, SWICA und WINCARE leisten einen Beitrag an das entsprechende Abo.

Abos für Qualitop anerkannte Kurse (ausschliesslich Qualitop anerkannte Kurse von Gabi):

- 03 Monate für 205 Franken.
- 06 Monate für 360 Franken.
- 12 Monate für 630 Franken.

Das Qualitop-Formular kann im Download-Bereich heruntergeladen, ausgefüllt und der Schulleitung zur Weiterverarbeitung zugestellt werden.

Unverbindliche Schnuppertrainings können mit der Schulleitung vereinbart werden.

Gefallen die Kurse nach ca. 3 Trainings nicht, kann ohne Verpflichtungen oder Kosten wieder ausgestiegen werden.

Erst bei einer Vertragsunterzeichnung, erlauben wir uns rückwirkend auf das erste Training eine Rechnung zu stellen.

Während den Sommer- und Weihnachtsferien gelten reduzierte Trainingspläne. In den weiteren Schulferien finden nach Möglichkeit alle Kurse normal statt.

Kursänderungen oder Stundenplanverschiebungen werden auf judo-regensdorf.ch/group-fitness veröffentlicht und im Trainingsraum publiziert.

Regensdorf, Althardstrasse 10

	Zeit	Was	Wer
Montag	09.00 - 10.00	Bodytoning	Deborah
	10.15 - 11-15	Seniorenttraining	Mengina
Dienstag	08.00 - 08.55	Pilates	Claudia
	09.00 - 10.00	Bodytoning	Giselle
Mittwoch	08.30 - 09.30	Fun Tone Intensity	Gabi
	09.45 - 10.45	Senioren Fun Tone	Gabi
Donnerstag	09.00 - 10.00	Pilates	Claudia
	10.00 - 11.00	Bauch, Beine, Po	Claudia
	20.15 - 21.30	Krafttraining in der Gruppe	Patric
Freitag	09.00 - 10.00	Fun Tone Cardio	Gabi
	10.15 - 11.30	Seniorenttraining	Gabi

Zürich - Höngg, Ackersteinstrasse 190

	Zeit	Was	Wer
Mittwoch	08.45 - 09.45	Bodytoning	Antonia

Krafttraining in Regensdorf

	Zeit
Montag bis Freitag	07.00 - 22.00
Samstag	07.00 - 18.00