



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	ab 01.01.2022
					10:00 - 14:00 Freies Training	Geschlossen am:
						Sa 01.01.22 Neujahr Fr 15.- Mo 18.04.22 Ostern Do 26.05.22 Auffahrtstag Mo 06.06.22 Pfingstmontag Do 16.06.22 Fronleichnam Mo 01.08.22 Nationalfeiertag Sa 24.12.22 Heiligabend Mo 26.12.22 Stefanstag Sa 31.12.22 Silvester
12:15 - 13:15 BOXFIT - Ausdauer & Kraft		12:15 - 13:15 BOXFIT - Ausdauer & Kraft		12:15 - 13:15 BOXFIT - Ausdauer & Kraft		Ferien: (online = Ferienplan)
						Sportferien (nur Kinder & Jugend)
						26.02. - 13.03.2022
						Frühlingsferien
						09.04. - 24.04.2022
						Sommerferien
						02.07. - 14.08.2022
						Herbstferien
						01.10. - 23.10.2022
						Weihnachtsferien
						24.12.2022 - 08.01.2023
18:00 - 19:15 Frauen Training	18:00 - 19:15 Jugend Boxen	18:00 - 19:00 Kinder Boxen	18:00 - 19:15 Jugend Boxen			Gruppen-Training und Personal-Training auf Vor Anmeldung
19:30 - 21:00 Boxen & Sparring	19:30 - 21:00 BOXFIT - Ausdauer & Kraft	19:30 - 21:00 Boxen & Sparring	19:30 - 21:00 BOXFIT - Ausdauer & Kraft	19:30 - 21:00 Boxen & Sparring		
	Einlass:	Erwachsene (M + F)	Damen exklusiv	Kinder 9 - 12 J.	Jugend 13 - 16 J.	

**Dieser Trainingsplan gilt vorbehältlich behördlicher Einschränkungen zur Eindämmung der SARS COV-2-Pandemie.
 Aktuelle Informationen erhalten Sie jederzeit auf unserer Webseite <https://arnoldboxfit.ch>**

Anmeldung für Gruppen- und Personal-Training per Email an: office@arnoldboxfit.ch