

M.A.X.® – das ultimative 30 min. Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung	M.A.X. steht für Muscle Activity Excellence und ist ein 30-minütiges Group-Fitness-Programm. Coole Musik, einfache Schrittmuster und Übungsabfolgen, die komprimiert und wirkungsvoll Ausdauer, Kraft und Koordination optimieren. Als Trainingsgerät kommt vor allem der Step zur Anwendung. Für alle ideal, die es kurz und effizient mögen: M.A.X. erhöht die Fitness und aktiviert die Fettverbrennung.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel• Intervallbelastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung• Cool down
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie entwickeln und verbessern Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre gesamte Muskulatur.• Durch die wechselnden und intensiven Belastungsformen läuft Ihre Fettverbrennung auf vollen Touren.
Datum	28.08.2018 - 18.12.2018 / E_1228353
Zeit	07:15 - 07:45 h
Wochentage	Di
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 30 Minuten
Preis	CHF 221.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	28.08.2018	07:15 - 07:45
	2 Di	04.09.2018	07:15 - 07:45
	3 Di	11.09.2018	07:15 - 07:45
	4 Di	18.09.2018	07:15 - 07:45
	5 Di	25.09.2018	07:15 - 07:45
	6 Di	02.10.2018	07:15 - 07:45
	7 Di	09.10.2018	07:15 - 07:45
	8 Di	16.10.2018	07:15 - 07:45
	9 Di	23.10.2018	07:15 - 07:45
	10 Di	30.10.2018	07:15 - 07:45
	11 Di	06.11.2018	07:15 - 07:45
	12 Di	13.11.2018	07:15 - 07:45
	13 Di	20.11.2018	07:15 - 07:45
	14 Di	27.11.2018	07:15 - 07:45
	15 Di	04.12.2018	07:15 - 07:45
	16 Di	11.12.2018	07:15 - 07:45

M.A.X.® – das ultimative 30 min. Konditionstraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

17 Di

Datum

18.12.2018

Zeit

07:15 - 07:45

**Klubschule Migros
Limmatplatz**

Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS