

FunTone®



Garantierte Durchführung

Beschreibung	FunTone ist das neue, athletische Toning für den ganzen Körper. Das funktionelle Trainingskonzept definiert alle vier Wochen neue Trainingsreize, was es besonders abwechslungsreich macht. Jede Muskelpartie wird während 45 Sekunden belastet. Dazwischen gibt es kurze Pausen. Durch dieses intensive und ganzheitliche Training verbessert sich die Kraft, Ausdauer und Koordination. Ein vielseitiges Training für alle Toningfans.																														
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• FunTone Basic• FunTone Cardio• FunTone Intensity• FunTone Flow• Cool down																														
Voraussetzung	Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.																														
Zielgruppe	Alle Bodytoningfans, die bereit für eine neue Herausforderung sind.																														
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen verschiedene Bewegungsabläufe um alle Muskeln ausgeglichen zu trainieren.• Sie kennen die 4 unterschiedlichen FunTone-Trainingsprogramme Basic, Cardio, Intensity, Flow und wenden diese korrekt an.• Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination.• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und bemerken die trainingsbedingten Veränderungen in Ihrem Körper.																														
Datum	28.08.2018 - 18.12.2018 / E_1228355																														
Zeit	17:10 - 18:00 h																														
Wochentage	Di																														
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten																														
Preis	CHF 340.00																														
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich																														
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>28.08.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>04.09.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>11.09.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>18.09.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>25.09.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>6 Di</td><td>02.10.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>7 Di</td><td>09.10.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>8 Di</td><td>16.10.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr><tr><td>9 Di</td><td>23.10.2018</td><td>17:10 - 18:00</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	28.08.2018	17:10 - 18:00	2 Di	04.09.2018	17:10 - 18:00	3 Di	11.09.2018	17:10 - 18:00	4 Di	18.09.2018	17:10 - 18:00	5 Di	25.09.2018	17:10 - 18:00	6 Di	02.10.2018	17:10 - 18:00	7 Di	09.10.2018	17:10 - 18:00	8 Di	16.10.2018	17:10 - 18:00	9 Di	23.10.2018	17:10 - 18:00
Tag	Datum	Zeit																													
1 Di	28.08.2018	17:10 - 18:00																													
2 Di	04.09.2018	17:10 - 18:00																													
3 Di	11.09.2018	17:10 - 18:00																													
4 Di	18.09.2018	17:10 - 18:00																													
5 Di	25.09.2018	17:10 - 18:00																													
6 Di	02.10.2018	17:10 - 18:00																													
7 Di	09.10.2018	17:10 - 18:00																													
8 Di	16.10.2018	17:10 - 18:00																													
9 Di	23.10.2018	17:10 - 18:00																													

FunTone®



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
10 Di	30.10.2018	17:10 - 18:00
11 Di	06.11.2018	17:10 - 18:00
12 Di	13.11.2018	17:10 - 18:00
13 Di	20.11.2018	17:10 - 18:00
14 Di	27.11.2018	17:10 - 18:00
15 Di	04.12.2018	17:10 - 18:00
16 Di	11.12.2018	17:10 - 18:00
17 Di	18.12.2018	17:10 - 18:00