





Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			
1	6:30 - 7:30 WOD	2	08:30 - 09:00 Bauch extrem	1	6:30 - 7:30 WOD	3	09:15 - 10:15 Fit Mom II	1	6:30 - 7:30 WOD	0	09:30 - 10:30 Outdoor		
1	7:30 - 8:30 Open Gym	2	09:30 - 10:30 Body Toning	1	7:30 - 8:30 Open Gym	3	10:30 - 11:30 Rücken Fit	1	7:30 - 8:30 Open Gym	3	09:30 - 10:30 Massagen*		
3	08:30 - 09:30 Yoga	<div style="text-align: center;"> <p>Montag, Mittwoch und Freitag 7:30 UHR Fitness Frühstück Vorherige Anmeldung per Mail info@mncrossfit.de</p> </div>								1	10:30 - 11:30 WOD		
3	09:30 - 10:15 Fit Mom I									2	10:30 - 11:15 Functional Training		
2	10:30 - 11:30 80`s Step									1	11:30 - 12:30 Intro Class		
1	17:00 - 18:00 WOD									<div style="text-align: center;"> <p>Sonntag</p> </div>		1	10:00 - 11:00 WOD
1	18:00 - 19:00 Open Gym											1	17:00 - 18:00 WOD
2	18:30 - 19:00 Bauch extrem	2	17:00 - 18:00 WOD	1	17:00 - 18:00 Open Gym	1	18:00 - 19:00 Open Gym						
3	18:00 - 19:00 Yoga	2	18:00 - 18:45 Cycling	2	18:00 - 19:00 Selbst-verteidigung 	1	18:00 - 19:00 WOD	1	18:00 - 19:00 Open Gym				
2	19:00 - 19:50 Bikinifit- BBP 	1	19:00 - 20:00 WOD	1	18:00 - 19:00 WOD	1	19:00 - 20:00 Calisthenics	2	18:00 - 18:50 Body Toning				
1	19:00 - 20:00 Fitness WOD	3	19:15 - 20:15 Yoga	3	19:15 - 20:15 Yoga	2	18:00 - 18:50 Body Toning	2	19:00 - 19:50 Kick Fit				
2	20:00 - 21:00 Selbst-verteidigung	2	19:00 - 20:00 Body Toning	2	19:00 - 20:00 Body Toning	1	19:00 - 20:00 Body Toning	1	20:00 - 21:00 Functional Training				
		2	20:00 - 21:00 Pump 	2	20:00 - 21:00 Pump								

Kursplan 1.3 gültig ab 09.07.18

* Massage= 20 Minuten Einzelbehandlung á 15€

CrossFit
Forging Elite Fitness

Infos zu unseren Kursen:

WOD	CrossFit Trainingseinheit des Tages, täglich variierend
Open Gym	Offenes CrossFit Training, selbstständiges CF Training
Yoga	Körper, Seele und Geist durch Übungen in Einklang bringen
Body Toning	Durch gezieltes Training wird der Körper geformt & gestrafft
80`s Step	Herz-Kreislauftraining und Kräftigung mit dem Step-Brett
Bauch extrem	Bauchtraining zur Festigung des Rumpfes - kurz & knackig!
Rücken Fit	Übungen zur Mobilisierung & Kräftigung der Wirbelsäule
Cycling	Indoor Radfahren im Team zu coolen Beats!!
Outdoor	Wechselndes Training unter freiem Himmel
Kids	Training für Kinder- Sport & Spiel stehen im Vordergrund
Functional Training	Abwechslungsreiches Kraft- Ausdauertraining welches im Zirkel absolviert wird (In-& Outdoor)
Calisthenics	Turnelemente & Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
Kick Fit	Fitness trifft auf Kickboxen! Fit mit Kick & Punch!
Fit Mom I	Rückbildung & Straffung für Mom`s & Baby (6 Wo.-1 Jahr)
Fit Mom II	Werde Fit und bring den Zwerg gleich mit! (ab 1 Jahr)
Intro Class	Einführung in die Basic CF-Übungen, Theorie + Praxis
Fitness WOD	Bodyweight CrossFit Workout ohne Gewicht - METCON
Rowing	coming soon
Pump	Das Fatburner System mit der Langhantel, intensives Kraft - Ausdauertraining mit der Langhantel
Step - BBP	Klassisches Bauch- Beine- Po- Ganzkörpertraining - Sommerfigur wir kommen!
Selbstverteidigung	Lerne dich selbst und andere zu verteidigen Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins

Ausführlichere Info`s zu unseren Kursen auf:

mncrossfit.de

Infos zu unseren Kursräumen

- 1 = CrossFit Kursraum im EG
- 2 = Kursraum im UG
- 3 = Yoga Lounge im EG



M and N's Crossfit Box GmbH, Eichendorffstr. 1, 72574 Bad Urach

Unsere Angebote:

CrossFit

2x wtl. € 69,-
3x wtl. € 85,-
10er Karte € 140,-
BIG FLAT * € 99,-
*unbegrenzt CrossFit & Kurse

Kids

Selbstverteidigung €19,-

Kurse

Einzelkurs € 12,-
10er Karte € 100,-
BIG FLAT * € 44,-
* unbegrenzte Kursteilnahme ausgenommen CrossFit

Sonstiges

Drop In € 15,-
Probemonat € 35,-
Solarium Flat € 19,-
Massage (20Min) € 15,-

Ermäßigung -15% für Soldaten, Einsatzkräfte, Polizei, Feuerwehr, Schwerbehinderte, Studenten, Schüler, Auszubildende, Rentner

* gegen Vorlage eines entsprechenden Ausweises