IKICOR IN KÖLN

KURSPLAN

HYROX: jede Einheit mit eigenem Fokus. Welcher Fokus heute dran ist, siehst du bei der Buchung in MySports und Urban Sports Club.

IKICOR SPORTS & THERAPY

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜH 06:00 – 10:00						
06:00 – 07:00 HYROX	06:00 – 07:00 HYROX	06:00 – 07:00 HYROX TEAM	07:00 – 08:15 STRONG ENDURANCE	06:15 – 07:15 HYROX TEAM	08:45 – 09:45 HYROX	09:30 – 10:20 MOBILITY
07:15 – 08:15 HYROX	07:15 – 08:15 HYROX	07:15 – 08:15 IKICOR x ZAPPES		07:30 – 08:30 IKICOR x ZAPPES		
08:30 – 10:30 OPEN GYM	08:30 – 10:30 OPEN GYM	08:30 – 11:30 OPEN GYM	08:30 – 10:30 OPEN GYM	08:30 – 10:30 OPEN GYM		09:30 – 10:30 OPEN GYM
MITTEL 10:00 – 16:00						
10:45 – 11:45 HYROX	10:45 – 11:45 HYROX	12:00 – 13:00 HYROX	10:45 – 11:45 HYROX	10:45 – 11:45 HYROX	10:00 – 11:00 MIXED WORKOUT	11:00 – 12:00 MIXED WORKOUT
12:00 – 13:00 HYROX	12:00 – 13:00 HYROX		12:00 – 13:00 HYROX	12:00 – 13:00 HYROX	11:30 – 12:30 HYROX TEAM	12:15 – 13:15 HYROX
					12:00 – 12:50 MOBILITY	13:30 – 14:30 HYROX
					12:45 – 13:45 HYROX TEAM	
13:00 – 16:30 OPEN GYM	13:00 – 16:30 OPEN GYM	13:00 – 16:30 OPEN GYM	13:00 – 16:30 OPEN GYM	13:00 – 16:00 OPEN GYM	15:00 – 20:00 OPEN GYM	15:00 – 20:00 OPEN GYM
SPÄT ab 16:00						
16:45 – 17:45 HYROX TEAM	16:45 – 17:45 HYROX	16:45 – 17:45 HYROX	16:45 – 17:45 HYROX	16:00 – 17:00 HYROX		
18:00 – 19:00 IKICOR x SRC	18:00 – 19:00 UPPER BODY	18:00 – 19:00 HYROX	18:00 – 19:00 UPPER BODY	17:15 – 18:15 HYROX		
19:15 – 20:30 CALISTHENICS	19:15 – 20:15 LOWER BODY	19:15 – 20:15 SPEED WORKOUT	19:15 – 20:15 LOWER BODY	18:00 – 18:50 MOBILITY		
20:00 – 20:50 MOBILITY	20:30 – 21:30 HYROX	20:30 – 21:45 STRONG ENDURANCE	20:30 – 21:30 HYROX: IKICOR x SRC	18:30 – 19:30 FULL BODY STRENGTH		
20:30 – 21:45 CALISTHENICS		20:30 – 21:20 MOBILITY		19:45 – 21:00 CALISTHENICS		

SEE YOU NEXT WEEK.

Nicht vergessen: Buch dir jetzt deine Kurse für die nächste Woche.

HYROX (Fokus siehe MySports / USC) · Weitere Kurse · Mobility mit Ortssymbol: findet im Sportcenter statt · Open Gym

Buchung über MySports oder Urban Sports Club **IKICOR.DE**