

FAMILY & FRIENDS

Day

11. Okt.
GREIFENBERG

Liebe Mitglieder, wir laden Euch wieder herzlich zu unserem Family & Friends Day ein!

Kursprogramm

09:45 Uhr	BodyBalance mit Nicholine OG
10:30 Uhr	BBP mit Nicholine
10:30 Uhr	DaYo mit Daniela B.
11:00 Uhr	Step mit Daniela B.
11:00 Uhr	Barre mit Nicholine
11:30 Uhr	Yoga mit Daniela B.
15:00 Uhr	Body Pump mit Heavy Sandra
16:15 Uhr	Grit mit Sandra
17:00 Uhr	BodyPump mit Michi E.
17:45 Uhr	BodyCombat mit Michi E.
18:30 Uhr	Deepwork mit Petra G.
19:15 Uhr	BodyArt mit Petra G.

**Family & Friends
VIP-Ticket nur 13 €**

Challenges & Workshops

14:00 Uhr	Plankchallenge
19:00 Uhr	Plankchallenge
Ganztägig	Egym Gameday "How Strong are you?"
Ganztägig	AIRIS Challenge "How fast is your mind?"

Kleingruppen Personal Training

11:00 & 16:00 Uhr "Schnupper Boxen" mit Dany

Ernährungsvortrag und Tasting

10:30 & 16:00 Uhr „Warum ist Eiweiß so wichtig“

Saunaaufgüsse

Freue dich auf spezielle Saunaaufgüsse und tolle Düfte

Burger Grillen

Freut euch nach dem Training auf leckere Burger



Wir freuen uns darauf, mit dir, deiner Familie und deinen Freunden einen unvergesslichen Tag zu verbringen.
Dein HARDY'S Team

**Bring a friend zum Family & Friends Day! Hier ist
eine Tageskarte zum verschenken für Neukunden:**