

# AMIGA

WOMEN FITNESS

GROUP  
FITNESS

SOMMER 2019

GÜLTIG AB 20.05.2019



[WWW.AMIGA-WOMENFITNESS.DE](http://WWW.AMIGA-WOMENFITNESS.DE)

# GROUP FITNESS

## AMIGA RÖDELHEIM



MO	09:30 YOGA & RÜCKEN 75 min 	11:15 PERFORMANCE TRAINING 25 min 	11:45 AERO SLING 25 min 		18:30 BEST BODY WORKOUT 60 min 	19:30 HOT IRON™ 60 min 	
DI	09:30 BEST BODY WORKOUT 60 min 				18:00 ZUMBA® 60 min 	19:00 DEEP-WORK™ 60 min 	20:00 AERO SLING YOGA 75 min 
MI		10:00 YOGA & FASZIEN 75 min 	11:30 PERFORMANCE TRAINING 25 min 		18:00 PILATES & RÜCKEN 60 min 	19:00 YIN YOGA 75 min 	
DO	09:30 PILATES & RÜCKEN 60 min 	10:30 BARREE 60 min 			17:30 BEST BODY WORKOUT 60 min 	18:30 DEEP-WORK™ 60 min 	19:30 ZUMBA® STRONG 60 min 
FR	09:30 HOT IRON™ 60 min 	10:30 BAUCH-KILLER 30 min 			17:30 YOGA & MEDITATION 75 min 	18:45 BEST BODY WORKOUT 60 min 	
SA			11:00 HOT IRON II™ 60 min 	12:00 BEST BODY WORKOUT 60 min 		BALANCE KURSE Gesundheit Entspannung Beweglichkeit 	ACTION KURSE Kraft Straffung Koordination 
SO		10:15 YOGA FLOW 75 min 	11:30 PILATES & RÜCKEN 60 min 	12:30 ZUMBA® 60 min 		DANCE KURSE Kraft Ausdauer Koordination 	CARDIO KURSE Fettverbrennung Herz- Kreislauf Koordination 

# GROUP FITNESS

## AMIGA BOCKENHEIM



MO	10:00 PILATES & RÜCKEN 60 min 			18:00 RÜCKEN & FASZIEN 60 min 	19:00 FUNCTIONAL WORKOUT 60 min 	20:00 ZUMBA® STRONG 60 min 
DI	10:00 YOGA & MEDITATION 75 min 			18:00 BEST BODY WORKOUT 60 min 	19:00 ZUMBA® 60 min 	20:00 YOGA & FASZIEN 75 min 
MI	10:00 BEST BODY WORKOUT 60 min 			18:00 BEST BODY WORKOUT 60 min 	19:00 PILATES 60 min 	20:00 YOGA FLOW 75 min 
DO				18:00 CARDIO BOX 60 min 	19:00 DEEP-WORK™ 60 min 	
FR	10:30 BEST BODY WORKOUT 60 min 		17:00 HOT IRON I™ 60 min 	18:00 PILATES & RÜCKEN 60 min 	19:00 DAYO DANCE-YOGA 75 min 	
SA	10:30 YOGA & MEDITATION 75 min 	12:00 BEST BODY WORKOUT 60 min 			BALANCE Gesundheit Entspannung Beweglichkeit 	ACTION Kraft Straffung Koordination 
SO	10:15 YOGA FLOW 75 min 	11:30 ZUMBA® 60 min 	12:30 DEEP-WORK™ 60 min 	13:30 BODEGA MOVES® 60 min 	DANCE Kraft Ausdauer Koordination 	CARDIO Fettverbrennung Herz- Kreislauf Koordination 

# ROOM 45 TRAINING

ROOM45 ist ein interaktives, motivierendes und vielseitiges neues HIIT – Trainingsprogramm für Männer und Frauen, bei dem abwechselnd Schnelligkeit, Beweglichkeit, Mobilität und Kraft trainiert wird. Hoher Kalorienverbrauch (bis zu 1.000 kcal) und Spaß garantiert. ROOM45 spricht alle Sinne an und kombiniert hochintensives 45minütiges Small Group Training+ Challenges in einem multisensorischen TRAINING ROOM mit Music + Light + Fun.

## TRAININGSPROGRAMME:

ROOM45 ENERGY

ROOM45 KIDS

ROOM45 STRENGTH

## PREISE TRAINING (inkl. Erfrischungsgetränk):

1er TICKET €15,-

5er TICKET €65,-

10er TICKET €120,-

AMIGA Mitglieder €5,- pro Kurs

[www.room45.training](http://www.room45.training)



**2 FÜR 1 GUTSCHEIN**  
Anmeldung über AMIGA CLUBS

# BLACK BOX TRAINING

AMIGA RÖDELHEIM



In der BLACKBOX erlebst du ein 45 minütiges hoch intensives und dynamisches Intervalltraining mit Nachbrenneffekt in einer Small Group Class (max 10 Personen).

Durch die hohe Intensität hast du ein effektives und effizientes Training mit hohem Kalorienverbrauch (bis zu 1.000 kcal) bei geringem Zeitaufwand. Und zusätzlich noch viel Spaß beim Gruppentraining.

## PREISE TRAINING

1er TICKET €15,-    5er TICKET €65,-    10er TICKET €120,-

AMIGA Mitglieder können die Small Group Classes ohne Aufpreis besuchen.

MO	18:45 – 19:30 HIIT POWER
DI	19:15 – 20:00 HIIT CARDIO
MI	17:30 – 18:15 CORE & MORE
DO	17:00 – 17:45 HIIT POWER

**2 FÜR 1 GUTSCHEIN**  
Anmeldung über AMIGA CLUBS  
„nur für Frauen“



# BEGEISTERT VON AMIGA

- ✓ ÜBER 280 KURSE IM MONAT
- ✓ QUALIFIZIERTE, LIZENSIERTE TRAINER-/INNEN
- ✓ FUNCTIONAL TRAINING
- ✓ KRAFT & CARDIO TRAINING
- ✓ PERSONAL TRAINING
- ✓ COMPANY FITNESS
- ✓ KINDERBETREUUNG
- ✓ ERNÄHRUNGSCOACHING
- ✓ WELLNESS - SAUNA - DAMPFBAD
- ✓ FREUNDLICHER, KOMPETENTER UND PERSÖNLICHER SERVICE



**AMIGA BOCKENHEIM · SCHLOSSSTRASSE 125 · 60486 FRANKFURT/MAIN · TEL. 0 69 - 77 10 53**

ÖFFNUNGSZEITEN: MO, DI, DO 09:45 - 22:00 · MI 08:00 - 22:00 · FR 09:45 - 21:00 · SA 10:00 - 17:00 · SO 10:00 - 18:00 UHR

KINDERBETREUUNG: MO, FR 09:45 - 12:15 · DI 16:00 - 18:00 · MI 09:00 - 12:15 · MIT VORANMELDUNG

**AMIGA RÖDELHEIM · RÖDELH. BAHNWEG 19 · 60489 FRANKFURT/MAIN · TEL. 0 69 - 78 07 46 65**

ÖFFNUNGSZEITEN: MO, MI 09:00 - 22:00 · DI, DO 07:00 - 22:00 · FR 09:00 - 21:30 · SA 10:00 - 17:00 · SO 10:00 - 18:00 UHR

KINDERBETREUUNG: MO, DI & DO 09:00 - 12:30 · MIT VORANMELDUNG