



IRON SYSTEM®

a program of IFHIAS Institute

Im 4. Quartal 2016

Montags: 9:00 Hot Iron I (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Montags: 18:45 Hot Iron I (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Mittwochs: 9:00 Hot Iron II (Fortgeschrittene und fortgeschrittene Einsteiger)

Mittwochs: 18:15 Hot Iron II (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Donnerstags: 19:00 deepWork (Einst. und Fortgeschr.) BARFUß!



Viel Spaß beim Training wünscht Euer **Iron System Team** ☺