



[WAN CHAI] MARCH 2021 CLASS SCHEDULE

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BOXING AREA							
10am						Muay Thai	
11am							TABATA
12:45pm	Muay Thai		HIIT		Muay Thai		
1pm		Muscle Stretch		Boxing		Core Training	
2pm					TABATA		Muay Thai
3pm							
4pm	Core Training						HIIT
5pm			Muscle Stretch			Boxing	
6pm	TABATA	HIIT		Muay Thai	Boxing		
7pm		Muscle Stretch	Muay Thai	Core Training	Muay Thai		
8pm	HIIT	Core Training	TABATA	HIIT			

Remark : All classes are of 1 hour in duration

All weekday public holidays schedule will be changed to Sunday schedule

[灣仔] 2021年3月份課程時間表

時間	一	二	三	四	五	六	日
拳擊區							
10am						泰拳	
11am							TABATA
12:45pm	泰拳		高強度 間歇性訓練		泰拳		
1pm		肌肉伸展		西洋拳		核心肌肉訓練	
2pm					TABATA		泰拳
3pm							
4pm	核心肌肉訓練						高強度 間歇性訓練
5pm			肌肉伸展			西洋拳	
6pm	TABATA 間歇性訓練	高強度 間歇性訓練		泰拳	西洋拳		
7pm		肌肉伸展	泰拳	核心肌肉訓練	泰拳		
8pm	高強度 間歇性訓練	核心肌肉訓練	TABATA 間歇性訓練	高強度 間歇性訓練			

備注：所有課程上課時間為 1 小時

所有星期一至五的公眾假期 將隨星期日的時間表進行