



[FAN LING] MARCH 2021 CLASS SCHEDULE

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BOXING AREA							
10am							
11am						Muay Thai	
12pm			Core Training		HIIT		Muay Thai
1pm		Muscle Stretch				Core Training	
2pm	TABATA			Muay Thai			Muscle Stretch
3pm						Boxing	
5pm			Muscle Stretch	HIIT			HIIT
6pm							
7pm	Muscle Stretch	Muay Thai		Core Training	Muay Thai		
8pm	Muay Thai Fit	HIIT	Boxing	Muay Thai Fit	Muscle Stretch		
9pm	HIIT		TABATA				

Remark : All classes are of 1 hour in duration

All weekday public holidays schedule will be changed to Sunday schedule

[粉嶺] 2021年3月份課程時間表

時間	一	二	三	四	五	六	日
拳擊區							
10am							
11am						泰拳	
12pm			核心肌肉訓練		高強度 間歇性訓練		泰拳
1pm		肌肉伸展				核心肌肉訓練	
2pm	TABATA 間歇性訓練			泰拳			肌肉伸展
3pm						西洋拳	
5pm			肌肉伸展	高強度 間歇性訓練			高強度 間歇性訓練
6pm							
7pm	肌肉伸展	泰拳		核心肌肉訓練	泰拳		
8pm	瘦身泰拳	高強度 間歇性訓練	西洋拳	瘦身泰拳	肌肉伸展		
9pm	高強度 間歇性訓練		TABATA 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