



[KWAI FONG] MARCH 2021 CLASS SCHEDULE

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
BOXING AREA							
10am							
11am						Muay Thai	Muay Thai
12pm							
1pm	Boxing	Muscle Stretch		Muscle Stretch	TABATA		
1:30pm			HIIT				
3pm	Muscle Stretch	TABATA		HIIT		Boxing	Boxing
5pm						HIIT	TABATA
6pm	TABATA	HIIT	Muscle Stretch	Core Training	Boxing		
7pm	Core Training	Boxing	Core Training	Muay Thai	Muay Thai		
8pm	HIIT	Muay Thai	Muay Thai	Boxing	TABATA		
9pm							

Remark : All classes are of 1 hour in duration

All weekday public holidays schedule will be changed to Sunday schedule

[蔡芳] 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	泰拳
12pm							
1pm	西洋拳	肌肉伸展		肌肉伸展	TABATA 間歇性訓練		
1:30pm			高強度 間歇性訓練				
3pm	肌肉伸展	TABATA 間歇性訓練		高強度 間歇性訓練		西洋拳	西洋拳
5pm						高強度 間歇性訓練	TABATA 間歇性訓練
6pm	TABATA 間歇性訓練	高強度 間歇性訓練	肌肉伸展	核心肌肉訓練	西洋拳		
7pm	核心肌肉訓練	西洋拳	核心肌肉訓練	泰拳	泰拳		
8pm	高強度 間歇性訓練	泰拳	泰拳	西洋拳	TABATA 間歇性訓練		
9pm							

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