

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 23.05.2020)

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Uhrzeit	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3
9:00							09:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- training			09:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- training											
9:30																					
10:00	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Mobility			10:00 Uhr Zumba Gold			10:00 Uhr Vinyasa Yoga			10:00 Uhr Hatha Yoga						10:00 Uhr Spinning		
10:30																			11:00 Uhr DeepWork low		
11:00				11:00 Uhr Deep Stretch															12:00 Uhr Langhantel		
11:30																					
12:00																					
12:30																					
16:30																					
17:00	17:00 Uhr Zumba low			17:00 Uhr Langhantel																	
17:30																			17:00 Uhr Functional Zirkel		
18:00				18:00 Uhr deepWORK low			18:00 Uhr Spinning outdoor			18:00 Uhr Easy Step											
18:30	18:00 Uhr Spinning outdoor																				
19:00				19:00 Uhr Hatha Yoga			19:00 Uhr Pilates			19:00 Uhr Workout											
19:30	19:00 Uhr Spinning outdoor																				
20:00							20:00 Uhr Workout														
20:30																					

Kurse finden i.d.R. erst ab 3 Teilnehmern statt.

Die reguläre Kursdauer beträgt ca. 50 Minuten. Rehssport 45 Minuten.

Anmeldung für alle Kurse erwünscht Teilnehmerlimit Raum 3 = 8 Sportler, Spinning = 14 Sportler. Anmeldungen sind gültig bis 5 Minuten vor Kursbeginn, danach wird von der Warteliste verteilt.

Bitte saubere Turnschuhe, ein großes Handtuch, ausreichend Getränke und den Spaß am Sport nicht vergessen.