

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																					
10:30																					
11:00							10:00 Uhr Zumba Gold			10:00 Uhr Vinyasa Yoga									10:00 Uhr Spinning		
11:30																					
12:00																					
12:30																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					

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

Die reguläre Kursdauer beträgt ca. 50 Minuten. Rehasport 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.