

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 28.09.2020)

	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	11:00 Uhr Deep Stretch																		11:00 Uhr DeepWork		
11:30																					
12:00																					12:00 Uhr Langhantel
12:30																					
16:30																					13:00 Uhr Yogalates
17:00	17:00 Uhr Zumba Kids						17:00 Uhr Yogalates			16:45 Uhr Zirkel-Training Kids											Neu!
17:30									17:30 Uhr KickBoxen Kids				17:30 Uhr Funktionaler Zirkel			Wechselnde Workshops					14:00 Uhr Latin Dance
18:00	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr deepWORK			Neu! 18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Easy Step											
18:30													18:30 Uhr Hatha Yoga								
19:00		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Hatha Yoga	19:00 Uhr Langhantel		Neu! 19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Pilates		19:00 Uhr Workout											
19:30																					
20:00																					
20:30								20:00 Uhr Workout													

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.