

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 21.06.2021)

	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	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Mobility			10:00 Uhr Zumba Gold			10:00 Uhr Vinyasa Yoga ab Juli			10:00 Uhr Hatha Yoga							10:00 Uhr Spinning	
11:00																					11:00 Uhr DeepWork
11:30	11:00 Uhr Yin Yoga																				
12:00																					12:00 Uhr Langhantel
12:30																					
16:30																					
17:00																					13:00 Uhr Yogalates
17:30	17:00 Uhr Zumba Kids						17:00 Uhr Yogalates														<b>Neu!</b>
18:00							<b>Neu!</b>														14:00 Uhr Latin Dance
18:30	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr deepWORK			18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning					18:00 Uhr Easy Step								
19:00							<b>Neu!</b>														
19:30		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Hatha Yoga	19:00 Uhr Workout		19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Pilates					19:00 Uhr Workout								
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.