

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 12.10.2021)

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	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-Ballance-training			09:00 Uhr Rücken-Mobilitäts-training											
9:30																					
10:00	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Mobility						10:00 Uhr Vinyasa Yoga			10:00 Uhr Hatha Yoga						10:00 Uhr Spinning		
10:30							10:30 Uhr Zumba Gold														
11:00	11:00 Uhr Yin Yoga																				
11:30																					
12:00																					
12:30																			12:00 Uhr Workout Neu!		
16:30																					
17:00	Neu! 17:00 Uhr Hula Hoop						17:00 Uhr Yogalates													13:00 Uhr Yogalates	
17:30	Neu!												17:30 Uhr Funktionaler Zirkel			Wechselnde Workshops					
18:00	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Funktionaler Zirkel Neu!			18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Easy Step										14:00 Uhr Latin Dance	
18:30																					
19:00		19:00 Uhr Spinning			19:00 Uhr Hatha Yoga		19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Pilates		19:00 Uhr Workout	19:00 Uhr Cycle Fit		18:30 Uhr Hatha Yoga								
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. 45 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.