

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.03.2022)

	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 BodyFit für Jedermann Neu!	09:00 Uhr BALLANCE 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 Vinyasa Yoga			10:00 Uhr Hatha Yoga									
11:00																						
11:30	11:00 Uhr Yin Yoga								10:30 Uhr Zumba Gold													
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																						
18:00				Neu! 18:00 Uhr Funktionaler Zirkel																		
18:30	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning					18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Easy Step	Neu! 18:00 Uhr RückenFit											
19:00																						
19:30		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Faszien & Mobility Neu!	19:00 Uhr Hatha Yoga		19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Pilates		19:00 Uhr Workout	19:00 Uhr Cycle Fit											
20:00																						
20:30																						

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.