

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 12.09.2022)

	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 Pilates	09:00 Uhr BALLANCE		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								
10:30																					
11:00	11:00 Uhr Yin Yoga						!!! Zumba !!! neue Zeit ab dem <u>31.08.22</u>													11:00 Uhr BodyFit	
11:30																					
12:00																					12:00 Uhr Yogalates
12:30																					
16:30																					13:00 Uhr Latin Dance
17:00	17:00 Uhr Hula Hoop						17:00 Uhr Yogalates														
17:30													17:30 Uhr Funktionaler Zirkel			Wechselnde Workshops					
18:00	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Funktionaler Zirkel			18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Pilates  <span style="color: red; font-weight: bold;">Neu!</span>										16:00 Uhr Line Dance Party für jedermann	← NEU
18:30													18:30 Uhr Hatha Yoga								
19:00		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Line Dance Anfänger  <span style="color: red; font-weight: bold;">Neu!</span>	19:00 Uhr Hatha Yoga		19:00 Uhr Let´s Dance			19:00 Uhr Langhantel Fit  <span style="color: red; font-weight: bold;">Neu!</span>	19:00 Uhr Cycle Fit										
19:30																					
20:00																					
20:30				20:00 Uhr Line Dance Geübte																	

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.