

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.01.2023)

	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											
9:30							09:00 Uhr Pilates	09:00 Uhr BALLANCE													
10:00																					
10:30	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Fit und Beweglich				10:00 Uhr Zumba Gold					10:00 Uhr Hatha Yoga								
11:00																					
11:30	11:00 Uhr Yin Yoga																		11:00 Uhr BodyFit		
12:00																					
12:30																			12:00 Uhr Yogalates		
16:30																					
17:00							17:00 Uhr Yogalates	17:00h Bauchexpress			17:00h Bauchexpress										
17:30	17:00 Uhr Hula Hoop															Wechselnde Workshops			13:00 Uhr Latin Dance		
18:00				18:00 Uhr Funktionaler Zirkel			18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning					17:30 Uhr Funktionaler Zirkel								
18:30	18:00 Uhr Zumba low	18:30 Uhr Spinning											18:30 Uhr Line Dance Anfänger	18:30 Uhr Hatha Yoga					16:00 Uhr Line Dance Party für jedermann		
19:00				19:00 Uhr Line Dance Anfänger	19:00 Uhr Hatha Yoga		19:00 Uhr Let's Dance			19:00 Uhr Pilates	19:00 Uhr Cycle Fit										
19:30										Neu!			19:30 Uhr Line Dance Geübte								
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.