

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 14.09.2023)

	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																					
9:30							09:00 Uhr Pilates			09:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- Training											
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																					
16:30																					
17:00																					
17:30	17:00 Uhr Hula Hoop			17:30h Bauchexpress			17:00 Uhr Yogalates												Wechselnde Workshops		
18:00																					
18:30	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			17:30 Uhr Funktionaler Zirkel								16:00 Uhr Line Dance Party für jedermann
19:00																					
19:30		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Line Dance Anfänger	19:00 Uhr Hatha Yoga		19:00 Uhr Let`s Dance	19:00 Uhr Ballance		19:00 Uhr Yoga	19:00 Uhr Cycle Fit		18:30 Uhr Line Dance Anfänger								
20:00																					
20:30				20:00 Uhr Line Dance Geübte									19:30 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.