

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.05.2024)

	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														
10:00																					
10:30	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Fit und Beweglich				10:00 Uhr Zumba Gold					10:00 Uhr Hatha Yoga	10:00 Uhr Line Dance Anfänger							
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																					
17:30	17:00 Uhr Hula Hoop			17:30h Bauchexpress			17:00 Uhr Yogalates														15:00 Uhr Line Dance Party für jederman
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	18:00 Uhr Cycle Fit		17:30 Uhr Funktionaler Zirkel								
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											
20:00																					
20:30				20:00 Uhr Line Dance Geübte																	

Neu!

Start ab: 17.05.24

Wechselnde Workshops

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.