

# KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

WINTER | FRÜHLING - 30. OKTOBER 2017 - 22. APRIL 2018



■ ausdauer | intervall ■ choreo | dance | aerobics ■ mobility | stretching ■ kraft | stability ■ relax | body & mind

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>f.i.t. mix*</b> 09.00 - 10.00   Beni RAUM 1 ■ ■ ■	<b>JUMP toning*</b> 09.00 - 10.00   Irene RAUM 1 ■ ■ ■	<b>f.i.t. easy*</b> 09.00 - 10.00   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	<b>deepWORK®*</b> 09.00 - 10.00   Nicole RAUM 1 ■ ■ ■ ■
<b>JUMP power*</b> 13.30 - 14.30   Beni RAUM 1 ■ ■	<b>f.i.t. mobility*</b> 10.00 - 10.30   Beni RAUM 1 ■ ■	<b>YOGA*</b> 09.00 - 10.15   Alexa RAUM 2 ■	<b>TRX® Body Blast*</b> 09.00 - 10.00   Patricia RAUM 2 ■ ■	
<b>f.i.t. easy</b> 17.00 - 18.00   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■				
<b>JUMP toning</b> 18.15 - 19.15   Irene RAUM 1 ■ ■ ■	<b>ZUMBA®</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1 ■ ■	<b>TRX® Body Blast</b> 18.15 - 19.15   Patricia RAUM 1 ■ ■	<b>f.i.t. circuit</b> 18.15 - 19.15   Patricia   Beni RAUM 1 ■ ■ ■	<b>f.i.t. mix</b> 18.30 - 19.30   Patricia   Beni RAUM 1 ■ ■ ■
<b>ZUMBA®</b> 19.30 - 20.30   Daniela RAUM 1 ■ ■	<b>Antara®</b> 19.15 - 20.15   Odile RAUM 2 ■ ■	<b>fayo®</b> 18.15 - 19.15   Brigitte RAUM 2 ■		
<b>work!OUT**</b> 19.30 - 20.30   Patricia OUTDOOR ■ ■ ■	<b>TRX® &amp; Kettlebell</b> 19.30 - 20.30   Beni RAUM 1 ■ ■ ■	<b>work!OUT**</b> 19.30 - 20.30   Beni OUTDOOR ■ ■ ■	<b>JUMP power</b> 19.30 - 20.30   Beni RAUM 1 ■ ■	
		<b>bodyART®</b> 19.30 - 20.30   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	<b>Tae Bo®</b> 19.30 - 20.30   Nicole RAUM 2 ■ ■	

\* gratis Kinderhort 09.00h u/o 13.30h mit Anmeldung am Vortag per Telefon +41 (0) 78 845 08 28, email info@hi5sports.ch oder via Kontakt www.hi5sports.ch

\*\* outdoor Anmeldung bis 18.00 Uhr per Telefon +41 (0) 78 845 08 28, email info@hi5sports.ch oder via Kontakt www.hi5sports.ch

→ die Trainings/Kurse finden ab 5 Personen statt - Änderungen vorbehalten

preise & abo's auf www.hi5sports.ch

**hi5sports**  
Patricia & Beni Blusch  
Industriestrasse 1 | 9475 Sevelen  
+41 (0) 78 845 08 28  
info@hi5sports.ch | www.hi5sports.ch