

!!! NEUE VERSION !!!



# KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

WEIHNACHTEN - NEUJAHR 18. DEZEMBER 2017 bis 14. JANUAR 2018

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



MO 18.12.2017	DI 19.12.2017	MI 20.12.2017	DO 21.12.2017	FR 22.12.2017
<b>JUMP power*</b> 13.30 - 14.30   Irene RAUM 1   ■ ■	<b>f.i.t. mix*</b> 09.00 - 10.00   Daniela 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>f.i.t. easy</b> 17.00 - 18.00   Brigitte RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>ZUMBA®</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>YOGA*</b> 09.00 - 10.15   Stéphanie RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>TRX® Body Blast*</b> 09.00 - 10.00   Marion RAUM 2   ■ ■ ■ ■	
<b>JUMP toning</b> 18.15 - 19.15   Irene RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>Antara®</b> 19.15 - 20.15   Odile RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>TRX® Body Blast</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>f.i.t. mix</b> 18.15 - 19.15   Irene RAUM 1   ■ ■ ■ ■	
<b>ZUMBA®</b> 19.30 - 20.30   Daniela RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>TRX® &amp; Kettlebell</b> 19.30 - 20.30   Nicole RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>fayo®</b> 18.15 - 19.15   Brigitte RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>JUMP power</b> 19.30 - 20.30   Irene RAUM 1   ■ ■ ■ ■	
		<b>bodyART®</b> 19.30 - 20.30   Brigitte RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>Tae Bo® fällt aus</b>	



## WEIHNACHTSFERIEN | SA 23.12.2017 bis SO 07.01.2018

MO 08.01.2018	DI 09.01.2018	MI 10.01.2018	DO 11.01.2018	FR 12.01.2018
<b>JUMP power*</b> 13.30 - 14.30   Irene RAUM 1   ■ ■	<b>f.i.t. mix fällt aus</b>	<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>f.i.t. easy</b> 17.00 - 18.00   Brigitte RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>ZUMBA®</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>YOGA*</b> 09.00 - 10.15   Stéphanie RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>TRX® Body Blast*</b> 09.00 - 10.00   Marion RAUM 2   ■ ■ ■ ■	
<b>JUMP toning</b> 18.15 - 19.15   Irene RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>Antara®</b> 19.15 - 20.15   Odile RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>TRX® Body Blast</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>f.i.t. circuit</b> 18.15 - 19.15   Nicole RAUM 1   ■ ■ ■ ■	
<b>ZUMBA®</b> 19.30 - 20.30   Daniela RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>TRX® &amp; Kettlebell</b> 19.30 - 20.30   Nicole RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>fayo®</b> 18.15 - 19.15   Brigitte RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>JUMP power</b> 19.30 - 20.30   Irene RAUM 1   ■ ■ ■ ■	
		<b>bodyART®</b> 19.30 - 20.30   Brigitte RAUM 1   ■ ■ ■ ■	<b>Tae Bo®</b> 19.30 - 20.30   Nicole RAUM 2   ■ ■ ■ ■	<b>ZUSÄTZLICH</b> <b>f.i.t. mix</b> 18.30 - 19.30   Daniela RAUM 1   ■ ■ ■ ■



\* gratis Kinderhort 09.00h u/o 13.30h mit Anmeldung am Vortag bis 16.00h per SMS oder Whatsapp an +41 (0) 78 845 08 28,

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

→ ab Montag 15. Januar 2018 gilt wieder der reguläre Kursplan Winter | Frühling 2017|2018

preise & abo's auf [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)

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

Wir wünschen frohe und erholsame Festtage  
und freuen uns auf ein bewegtes Jahr 2018  
Patricia & Beni mit Team

