

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
	f.i.t. mix* 09.00 - 10.00 Beni RAUM 1 ■ ■ ■	JUMP toning* 09.00 - 10.00 Irene RAUM 1 ■ ■ ■	f.i.t. easy* 09.00 - 10.00 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	deepWORK®* 09.00 - 10.00 Nicole RAUM 1 ■ ■ ■ ■
JUMP power* 13.30 - 14.30 Beni RAUM 1 ■ ■	f.i.t. mobility* 10.00 - 10.30 Beni RAUM 1 ■ ■		TRX® Body Blast* 09.00 - 10.00 Patricia RAUM 2 ■ ■	
f.i.t. easy 17.00 - 18.00 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■				
JUMP toning 18.15 - 19.15 Irene RAUM 1 ■ ■ ■	ZUMBA® 18.15 - 19.15 Marion RAUM 1 ■ ■	TRX® Body Blast 18.15 - 19.15 Patricia RAUM 1 ■ ■	f.i.t. circuit 18.15 - 19.15 Patricia Beni RAUM 1 ■ ■ ■	f.i.t. mix 18.30 - 19.30 Patricia Beni RAUM 1 ■ ■ ■
ZUMBA® 19.30 - 20.30 Daniela RAUM 1 ■ ■	Antara® 19.15 - 20.15 Odile RAUM 2 ■ ■	fayo® 18.15 - 19.15 Brigitte RAUM 2 ■		
work! OUT** 19.30 - 20.30 Patricia OUTDOOR ■ ■ ■	TRX® & Kettlebell 19.30 - 20.30 Beni RAUM 1 ■ ■ ■	work! OUT** 19.30 - 20.30 Beni OUTDOOR ■ ■ ■	JUMP power 19.30 - 20.30 Beni RAUM 1 ■ ■	
		bodyART® 19.30 - 20.30 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	Tae Bo® 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