



SOMMER KURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 09. Juli bis Sonntag 12. August 2018

WOCHE 1 | 09. JULI - 14. JULI 2018

MONTAG 09. JULI 2018

09.00h - 10.00h	deepWORK® K	Patricia
17.00h - 18.00h	f.i.t. easy	Brigitte
18.15h - 19.15h	JUMP	Beni
19.30h - 20.30h	ZUMBA®	Daniela
19.30h - 20.30h	w o r k ! OUT (Anmeldung)	Patricia

DIENSTAG 10. JULI 2018

09.00h - 10.00h	f.i.t. mix K	Beni
10.00h - 10.30h	Faszientraining & Stretching K	Beni
18.15h - 19.15h	ZUMBA®	Marion
19.15h - 20.15h	Antara®	Odile
19.30h - 20.30h	TRX®	Beni

MITTWOCH 11. JULI 2018

09.00h - 10.00h	JUMP K	Irene
18.00h - 19.00h	TRX®	Patricia
19.15h - 20.15h	bodyART®	Brigitte
19.30h - 20.30h	w o r k ! OUT (Anmeldung)	Beni

DONNERSTAG 12. JULI 2018

09.00h - 10.00h	f.i.t. easy K	Brigitte
09.00h - 10.00h	TRX® K	Patricia
18.15h - 19.15h	f.i.t. circuit	Beni
19.30h - 20.30h	JUMP	Beni

FREITAG 13. JULI 2018

09.00h - 10.00h	JUMP & Stretch K	Beni
18.30h - 19.30h	f.i.t. mix TRX® (Anmeldung)	Patricia Beni

SAMSTAG 14. JULI 2018

09.00h - 10.00h	w o r k ! OUT (Anmeldung)	Patricia Beni
-----------------	---------------------------	---------------

WOCHE 2 | 16. JULI - 20. JULI 2018

MONTAG 16. JULI 2018

09.00h - 10.00h	deepWORK® K	Patricia
18.15h - 19.15h	JUMP	Beni
19.30h - 20.30h	Faszientraining & Stretching	Brigitte
19.30h - 20.30h	w o r k ! OUT (Anmeldung)	Patricia

DIENSTAG 17. JULI 2018

09.00h - 10.00h	f.i.t. mix K	Beni
10.00h - 10.30h	Faszientraining & Stretching K	Beni
18.15h - 19.15h	ZUMBA®	Daniela
19.30h - 20.30h	TRX®	Beni

MITTWOCH 18. JULI 2018

09.00h - 10.00h	JUMP K	Irene
18.00h - 19.00h	TRX®	Daniela
19.15h - 20.15h	bodyART®	Edith

DONNERSTAG 19. JULI 2018

09.00h - 10.00h	TRX® K	Daniela
18.15h - 19.15h	f.i.t. mix	Irene
19.30h - 20.30h	JUMP	Irene

FREITAG 20. JULI 2018

09.00h - 10.00h	Step & Tone K	Irene
18.30h - 19.30h	TRX® (Anmeldung)	Daniela

SOMMERPAUSE (WOCHE 3 + 4) Samstag 21. Juli bis Sonntag 05. August 2018

K = gratis Kinderhort 09.00h - Anmeldung am Vortag per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28

Anmeldung

- **w o r k ! OUT** Montag und Mittwoch Anmeldung bis 17.30h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **FREITAGS TRAINING** 18.30h - 19.30h Anmeldung bis Freitagmittag 12.00h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **SAMSTAGS TRAINING** 09.00h - 10.00h Anmeldung bis Freitagabend 20.00h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28

Die Trainings/Kurse finden ab 5 Personen statt - Änderungen vorbehalten
Kursbeschreibung | Infos | Abos & Preise unter www.hi5sports.ch

Wir sind **qualitop** zertifiziert und unsere Kurse & Trainings sind von den meisten Krankenkassen anerkannt





SOMMER KURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 09. Juli bis Sonntag 12. August 2018

SOMMERPAUSE (WOCHE 3 + 4)
Samstag 21. Juli bis Sonntag 05. August 2018

WOCHE 5 | 06. AUGUST - 12. AUGUST 2018

MONTAG 06. AUGUST 2018

09.00h - 10.00h	deepWORK® K	Nicole
17.00h - 18.00h	f.i.t. easy	Brigitte
18.15h - 19.15h	JUMP	Irene
19.30h - 20.30h	Faszientraining & Stretching	Brigitte

DIENSTAG 07. AUGUST 2018

09.00h - 10.00h	f.i.t. mix K	Beni
10.00h - 10.30h	Faszientraining & Stretching K	Beni
18.15h - 19.15h	ZUMBA®	Marion
19.30h - 20.30h	TRX®	Marion

MITTWOCH 08. AUGUST 2018

09.00h - 10.00h	JUMP K	Irene
18.00h - 19.00h	Faszientraining & Stretching	Brigitte
19.15h - 20.15h	bodyART®	Brigitte

DONNERSTAG 09. AUGUST 2018

09.00h - 10.00h	f.i.t. easy K	Brigitte
18.15h - 19.15h	f.i.t. circuit	Beni
19.30h - 20.30h	JUMP	Beni
19.30h - 20.30h	deepWORK®	Nicole

FREITAG 10. AUGUST 2018

09.00h - 10.00h	TRX® Flow & Stretch K	Patricia
18.30h - 19.30h	f.i.t. mix TRX® (Anmeldung)	Beni

SAMSTAG 11. AUGUST 2018

09.00h - 10.00h	w o r k ! OUT (Anmeldung)	Patricia Beni
-----------------	---------------------------	---------------

WIR WÜNSCHEN EUCH ALLEN EINEN HEISSEN, ERHOLSAMEN, SONNIGEN, ENERGIEVOLLEN, ROMANTISCHEN, ERLEBNISREICHEN, WOHLTUENDEN, UNFALLFREIEN, UND NATÜRLICH BEWEGTEN SOMMER.

EUER hi5 FRÜHJAHR TRAINING WIRD SICH NUN AUSZAHLEN. BEI JEDER WANDERUNG, BEIM KOFFER TRAGEN, BEIM MEER- ODER SONNENBAD ODER ALLEN ANDEREN AKTIVITÄTEN.

AB MONTAG, 13. AUGUST 2018
 GILT DER NEUE HERBST/WINTER KURSPLAN FÜR DAS GRUPPENTRAINING MIT EIN PAAR WENIGEN ABER WICHTIGEN NEUERUNGEN. DEN PLAN FINDET IHR ONLINE ODER IM STUDIO IN PAPIERFORM

DANKE FÜR EUER VERTAUEN UND WIR SEHEN UNS

PATRICIA & BENI BLUSCH
 MIT TEAM

K = gratis Kinderhort 09.00h - Anmeldung am Vortag per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28

Anmeldung

- **w o r k ! OUT** Montag und Mittwoch Anmeldung bis 17.30h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **FREITAGS TRAINING** 18.30h - 19.30h Anmeldung bis Freitagmittag 12.00h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **SAMSTAGS TRAINING** 09.00h - 10.00h Anmeldung bis Freitagabend 20.00h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28

Die Trainings/Kurse finden ab 5 Personen statt - Änderungen vorbehalten
 Kursbeschreibung | Infos | Abos & Preise unter www.hi5sports.ch

Wir sind **qualitop** zertifiziert und unsere Kurse & Trainings sind von den meisten Krankenkassen anerkannt

