

KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

HERBST | WINTER - GÜLTIG AB 22. OKTOBER 2018



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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
deepWORK® 09.00 - 10.00 Patricia RAUM 2 ■ ■ ■ ■ ■ K A	f.i.t. mix 09.00 - 10.00 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ ■ K	f.i.t. toning ^{NEU} 09.15 - 10.15 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■ ■ K	f.i.t. easy 09.00 - 10.00 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■ ■ K	JUMP 08.30 - 09.30 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	TRX® oder work!OUT 09.00 - 10.00 Patricia Beni RAUM 1 oder OUTDOOR ■ ■ ■ ■ A
	Faszientraining & Stretching 10.00 - 10.30 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K		TRX® 09.00 - 10.00 Patricia RAUM 2 ■ ■ ■ ■ K	Faszientraining & Stretching 09.45 - 10.45 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	
f.i.t. toning 17.00 - 18.00 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■					
JUMP 18.15 - 19.15 Irene RAUM 1 ■ ■ ■	ZUMBA® 18.15 - 19.15 Marion RAUM 1 ■ ■	TRX® 18.00 - 19.00 Patricia RAUM 1 ■ ■ ■	f.i.t. circuit 18.15 - 19.15 Beni RAUM 1 ■ ■ ■		
ZUMBA® 19.30 - 20.30 Daniela RAUM 1 ■ ■		Faszientraining & Stretching 18.00 - 19.00 Brigitte RAUM 2 ■ ■	JUMP 19.30 - 20.30 Beni RAUM 1 ■ ■	f.i.t. mix 18.30 - 19.30 Patricia Beni RAUM 1 ■ ■ ■	
Faszientraining & Stretching 19.30 - 20.30 Brigitte RAUM 2 ■ ■	TRX® 19.30 - 20.30 Marion Beni RAUM 1 ■ ■ ■	bodyART® 19.15 - 20.15 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	deepWORK® 19.45 - 20.45 Nicole RAUM 2 ■ ■ ■ ■		
work!OUT 19.30 - 20.30 Patricia OUTDOOR ■ ■ ■ ■ A		work!OUT 19.30 - 20.30 Beni OUTDOOR ■ ■ ■ ■ A			SONNTAG RUHETAG

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

A = Anmeldung

- **deepWORK** MONTAG bis SO 20.00h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **work!OUT** bis 17.30h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **TRX® | work!OUT** SAMSTAG bis FR Abend 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

