

KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

FRÜHLING | SOMMER - GÜLTIG AB 23. APRIL 2019



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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
deepWORK® 09.00 - 10.00 Gabriela RAUM 1 ■ ■ ■ K	f.i.t. mix intervall 09.00 - 10.00 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ ■ K	f.i.t. mobility & toning 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	NEU work! OUT 08.30 - 09.30 Patricia Beni OUTDOOR Treffpunkt Sevelen ■ ■ ■ ■ A
	Faszientraining & Stretching 10.00 - 10.30 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	Pilates 09.15 - 10.15 Yvonne RAUM 2 ■ ■ ■ K	TRX® 09.00 - 10.00 Patricia RAUM 2 ■ ■ ■ ■ K A NEU mit Anmeldung	Faszientraining & Stretching 09.45 - 10.45 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	
f.i.t. mobility & toning 17.00 - 18.00 Irene 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 ■ ■ ■	4STREAZ® Dance Fitness 18.15 - 19.15 Beni RAUM 1 ■	f.i.t. mix 18.15 - 19.15 Patricia Beni RAUM 1 ■ ■ ■	
Functional Step 19.30 - 20.30 Daniela RAUM 1 ■ ■ ■	NEU im Mai & Juni 19 walkON Nordic Walking 18.30 - 19.30 Patricia OUTDOOR Treffpunkt Weite, Sevelen oder in der Region ■ ■ A	Faszientraining & Stretching 18.00 - 19.00 Brigitte RAUM 2 ■ ■	JUMP 19.30 - 20.30 Beni RAUM 1 ■ ■		
Faszientraining & Stretching 19.30 - 20.30 Brigitte RAUM 2 ■ ■		bodyART® 19.15 - 20.15 Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	deepWORK® 19.45 - 20.45 Patricia RAUM 2 ■ ■ ■		
work! OUT 19.30 - 20.30 Patricia OUTDOOR Treffpunkt Weite ■ ■ ■ ■ A	TRX® 19.30 - 20.30 Marion Beni RAUM 1 ■ ■ ■	work! OUT 19.30 - 20.30 Beni OUTDOOR Treffpunkt Sevelen ■ ■ ■ ■ A			SONNTAG
					RUHETAG

Profitiere doppelt - 1 ABO • 1 PREIS • 2 STUDIO'S • MEHR ANGEBOT • MEHR ABWECHSLUNG

Durch unsere Studio Kooperation mit der Fit-Egge in Grabs, kannst du mit deinem gültigen hi5sports Abo oder Punktekarte in beiden Studios uneingeschränkt trainieren. Gemeinsam bieten wir über 40 Gruppentrainings Kurse pro Woche an. Die aktuellen Kurspläne findest du ganz einfach online unter www.hi5sports.ch oder www.fit-egge.ch

K = gratis Kinderbetreuung

Anmeldung bis spätestens am Vortag 20.00h

A = Anmeldung

w o r k ! OUT

Montag & Mittwoch - jeweils anmelden bis 17.30h am Trainingstag
 Samstag - anmelden bis Freitag 20.00h

walkON

Dienstag - anmelden bis 16.30h am Trainingstag

TRX®

Donnerstag - anmelden bis Mittwoch 20.00h

➔ Anmeldung bitte per SMS oder WhatsApp an Beni Tel. +41 (0)78 845 08 28

➔ Die Trainings/Kurse finden ab 3 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.

