

# KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

HERBST - GÜLTIG AB 01. SEPTEMBER 2019



■ Cardio | Intervall ■ Choreo | Dance ■ Mobility | Stretching | Relax ■ Kraft | Kraftausdauer

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>deepWORK®</b> 09.00 - 10.00   Gabriela RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>f.i.t. mix</b> 09.00 - 10.00   Beni RAUM 1 ■ ■ ■ ■ K	<b>f.i.t. mobility &amp; toning</b> 09.15 - 10.15   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>f.i.t. easy</b> 09.00 - 10.00   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>JUMP functional</b> 08.30 - 09.30   Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>bis 19.10.2019</b> <b>w o r k ! O U T</b> 08.30 - 09.30 Patricia   Beni <b>OUTDOOR</b> mit Anmeldung ■ ■ ■ A
		<b>Pilates</b> 09.15 - 10.15   Yvonne RAUM 2 ■ ■ ■ K	<b>TRX®</b> 09.00 - 10.00   Patricia RAUM 2 ■ ■ ■ K	<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 09.45 - 10.45   Beni RAUM 1 ■ ■ K	<b>ab 26.10.2019</b> <b>TRX®</b> 09.00 - 10.00 Patricia   Beni RAUM 1 mit Anmeldung ■ ■ ■ A
<b>f.i.t. mobility &amp; toning</b> 17.00 - 18.00 Brigitte   Patricia RAUM 1 ■ ■ ■ <b>NEU</b>	<b>ZUMBA®</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1 ■ ■ ■	<b>TRX®</b> 18.00 - 19.00   Patricia RAUM 1 ■ ■ ■	<b>4STREAZ®</b> <b>Dance Fitness</b> 18.15 - 19.15   Beni RAUM 1 ■ ■ ■	<b>f.i.t. mix</b> 18.15 - 19.15 Patricia   Beni RAUM 1 ■ ■ ■ ■	
<b>JUMP</b> 18.15 - 19.15   Irene RAUM 1 ■ ■ ■	<b>TRX®</b> 19.30 - 20.30 Marion   Beni RAUM 1 ■ ■ ■ ■	<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 18.00 - 19.00   Brigitte RAUM 2 ■ ■ ■	<b>JUMP functional</b> 19.30 - 20.30 Beni   Patricia RAUM 1 ■ ■ ■ <b>NEU</b>		
<b>f.i.t. mix</b> 19.30 - 20.30   Daniela RAUM 1 ■ ■ ■ <b>NEU</b>		<b>bodyART®</b> 19.15 - 20.15   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■			
<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 19.30 - 20.30   Brigitte   Beni RAUM 2 ■ ■ ■ <b>NEU</b>		<b>w o r k ! O U T</b> 19.30 - 20.30   Beni <b>OUTDOOR</b> mit Anmeldung ■ ■ ■ ■ A			
<b>w o r k ! O U T</b> 19.30 - 20.30   Patricia <b>OUTDOOR</b> mit Anmeldung ■ ■ ■ ■					
					<b>SONNTAG</b>  <b>RUHETAG</b>

## 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](http://www.hi5sports.ch) oder [www.fit-egge.ch](http://www.fit-egge.ch)

**K = gratis Kinderbetreuung**

Anmeldung bis spätestens am Vortag 19.00h

**Mit Anmeldung**

w o r k ! O U T

Montag & Mittwoch - jeweils anmelden bis 17.30h am Trainingstag

w o r k ! O U T

Samstag - anmelden bis Freitag 20.00h

TRX®

Samstag - anmelden bis Freitag 20.00h

➔ Anmeldung Kinderbetreuung und w o r k ! O U T 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](http://www.hi5sports.ch)

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

