

KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

WINTER - GÜLTIG AB 13. JANUAR 2020



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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
deepWORK® 09.00 - 10.00 Gabriela RAUM 1 ■ ■ ■ K	f.i.t. mix 09.00 - 10.00 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	f.i.t. mobility & toning 09.15 - 10.15 Brigitte K. RAUM 1 ■ ■ ■ K	f.i.t. easy 09.00 - 10.00 Brigitte K. RAUM 1 ■ ■ ■ K	JUMPING bellicon® Trampolin 08.30 - 09.30 Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	TRX® 09.00 - 10.00 Patricia Beni RAUM 1 mit Anmeldung ■ ■ ■ A
		Pilates 09.15 - 10.15 Yvonne RAUM 2 ■ ■ ■ K	TRX® 09.00 - 10.00 Patricia RAUM 2 ■ ■ ■ K	Faszientraining & Stretching 09.45 - 10.45 Beni RAUM 1 ■ ■ K	
f.i.t. mobility & toning 17.00 - 18.00 Brigitte K. Patricia RAUM 1 ■ ■ ■	ZUMBA® 18.15 - 19.15 Marion RAUM 1 ■ ■ ■	TRX® 18.00 - 19.00 Patricia RAUM 1 ■ ■ ■	4STREAZZ® Dance Fitness 18.15 - 19.15 Beni RAUM 1 ■ ■ ■	f.i.t. mix PUMP 17.45 - 18.45 Patricia Rahel RAUM 1 ■ ■ ■ NEU	
JUMPING bellicon® Trampolin 18.15 - 19.15 Irene RAUM 1 ■ ■ ■	TRX® 19.30 - 20.30 Marion Beni RAUM 1 ■ ■ ■	Faszientraining & Stretching 18.00 - 19.00 Brigitte K. RAUM 2 ■ ■ ■	JUMPING bellicon® Trampolin 19.30 - 20.30 Beni RAUM 1 Mit Anmeldung ■ ■ ■ A	SH'BAM® Dance Workout 19.00 - 20.00 Alexandra RAUM 1 ■ ■ ■ NEU	
Step & Toning 19.30 - 20.30 Daniela RAUM 2 ■ ■ ■		BODYART® 19.15 - 20.15 Brigitte K. RAUM 1 ■ ■ ■	FunTone® 19.40 - 20.40 Team RAUM 2 Mit Anmeldung NEU ■ ■ ■		
Faszientraining & Stretching 19.30 - 20.30 Brigitte K. Beni RAUM 1 ■ ■ ■		w o r k ! OUT 19.30 - 20.30 Beni OUTDOOR mit Anmeldung ■ ■ ■ A			
w o r k ! OUT 19.30 - 20.30 Patricia OUTDOOR mit Anmeldung ■ ■ ■					
					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 online unter www.hi5sports.ch oder www.fit-egge.ch

K = gratis Kinderbetreuung

Anmeldung bis spätestens am Vortag 19.00h

Mit Anmeldung

w o r k ! OUT

Montag & Mittwoch - jeweils anmelden bis 17.30h am Trainingstag

JUMPING

Donnerstag - Einschreibliste im Studio

FunTone®

Donnerstag - jeweils anmelden bis 17.30h am Trainingstag

TRX®

Samstag - anmelden bis Freitag 20.00h

➡ Alle Anmeldungen bitte per SMS oder WhatsApp an Beni Tel. 078 845 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 führenden Krankenkassen anerkannt.

