

FAMILY & FRIENDS

Day

12. Okt.
GERMERING

**Family & Friends
VIP-Ticket nur 13 €**

Liebe HARDY'S Mitglieder,
wirladen Euch wieder herzlich zu unserem Family & Friends
Day ein! **Freut euch auf gratis Kaffee und Espresso!**

Kursprogramm

Family & Friends sind ausdrücklich eingeladen. Kostenfreie
Tageskarten erhältst du direkt bei deinem Kurstrainer.

09:00 Uhr	BodyCombat New Tracks
09:30 Uhr	Best off BodyCombat
17:00 Uhr	Pilates
17:35 Uhr	Vinyasa Yoga
18:10 Uhr	BodyPump Heavy
18:50 Uhr	BodyAttack Aerobic Special
19:25 Uhr	ineDance
20:00 Uhr	LM Breath

Workshops:

Sicher und Selbstbewusst an der Langhantel

17:00 – 18:00 Uhr mit Johanna
Langhantel Grundübungen Rudern & rumänisches Kreuzheben
für Langhantel „Neulinge“ mit Johanna

Plank Workshop

16:00 – 17:00 Uhr mit Regina
Verschiedene Plank Varianten und korrekte Ausführung mit
Regina

Wir freuen uns darauf, mit dir, deiner Familie und deinen
Freunden einen unvergesslichen Tag zu verbringen.
Dein HARDY'S Team

**Bring a friend zum Family & Friends Day! Hier
sind Tageskarten zum verschenken für Neukunden:**