

Kursprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30				Yoga	
09:00	Aqua Fitness				
10:00		Stretch & Relax	Senior Fit		Rückenschule
11:00		Qi Gong	Wirbelsäulengymnastik		Rückenschule
12:00			Aqua Fitness	Pilates	
13:00			Aqua Fitness		
15:00					
16:30					
17:00	Aqua Fitness		DanceMix meets Deepwork		
17:45			Body Balance		
18:00	Hot Iron I			Langhantel Crossover	
18:30		Spinning ----- Wassergymnastik	Hot Iron I		Spinning
19:00					
19:30	Kundalini Yoga/Pilates	Wassergymnastik	Hot Iron II		

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 08.00 – 21.00 Uhr, Samstag 08.00 – 18.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Telefon: 04364 – 4709912 Voranmeldung: Bitte lasst Euch bei uns am Tresen (auch gern telefonisch) für die jeweiligen Kurse eintragen.