

Kursprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30					
09:00	Aqua Fitness				
10:00		Stretch & Relax	Senior Fit	Aqua Fitness	Rückenschule
11:00		Pilates	Wirbelsäulengymnastik		
12:00			Aqua Fitness		
15:30					Yoga
17:00	Aqua Fitness				
17:45					
18:00	Hot Iron II		Bauch pur	Zirkeltraining	
18:30		Wassergymnastik	Hot Iron I		Spinning
19:00					
19:30	Kundalini Yoga	Wassergymnastik	Hot Iron II		

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 08.00 – 21.00 Uhr, Samstag 10.00 – 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.