

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	Aqua Fitness 45min				
10:00		Stretch & Relax 60min	Senior Fit 60min	Aqua Fitness 45min	Rückenschule 60min
11:00		Pilates 60min	Wirbelsäulengymnastik 60min		
12:00			Aqua Fitness 45min		
17:00	Aqua Fitness 45min				
17:30			Bauch Pur 30min		
18:00	Hot Iron II / Cross 60min		Hot Iron I 60min	Zirkeltraining 30min	
18:30		Wassergymnastik 45min			Spinning 60min
19:00			Hot Iron II / Cross 60min		
19:30	Kundalini Yoga 45min	Wassergymnastik 45min			

Öffnungszeiten Montag - Freitag 08:00 - 21:00 Uhr, Samstag 10:00 - 21:00 Uhr, Sonntag 10:00 - 15:00 Uhr

Telefon: 04364 - 47099012 Voranmeldung: Bitte tragt euch über die App "NOEXCUSE" oder bei uns am Tresen für die jeweiligen Kurse ein.