



Kursplan Ostern

Karfreitag, 18. April:

■ 10:00 – 10:45	aquaStep
■ 10:00 – 10:50	Tabata-Training
■ 10:00 – 11:00	Yin & Yang
■ 11:00 – 11:45	aquaIntervall
■ 11:00 – 12:00	Langhanteltraining
■ 11:15 – 12:15	Indoor Cycling
■ 11:15 – 12:45	Paaryoga
■ 12:15 – 13:00	aquaFitness

Samstag, 19. April:

■ 09:30 – 10:20	Pilates
■ 09:45 – 10:30	aquaCircle
■ 10:00 – 11:00	Indoor Cycling
■ 10:30 – 11:20	Flexi-Bar®
■ 10:30 – 11:30	Vinyasa Yoga
■ 10:45 – 11:30	aquaFitness
■ 11:30 – 12:20	Zumba®
■ 11:45 – 12:30	aquaFitness

Ostersonntag, 20. April:

■ 10:00 – 10:50	Core & Stretch
■ 10:00 – 11:00	Yin & Yang
■ 11:00 – 11:50	deepWork™
■ 11:00 – 11:45	aquaCircle
■ 11:00 – 12:00	Indoor Cycling
■ 12:00 – 12:45	Fit 45
■ 12:00 – 12:45	aquaFitness

Ostermontag, 21. April:

■ 10:00 – 10:50	Fatburner- Step
■ 11:00 – 11:45	aquaFitness
■ 11:00 – 12:00	Hot Iron™
■ 12:00 – 13:00	aquaZumba®
■ 12:00 – 13:00	Indoor Cycling
■ 13:00 – 14:30	Rückenflow – Yoga für eine starke Wirbelsäule

■ im Fitnesspool ■ im Aerobicraum ■ im Yogaraum ■ im Cyclingraum

aquaFit

Freude an Gesundheit