

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07.30 - 08.15 Aquagymnastik *	09.00 - 09.45 Aquagymnastik *	07.30 - 08.15 Aquagymnastik *	08.00 - 08.45 Hydro Power 60+*	07.30 - 08.15 Aquagymnastik *
08.30 - 09.15 Aquafitness *	09.30 - 10.15 Bauch-Beine-Po	08.30 - 09.15 Aquagymnastik *	09.00 - 09.45 WS- Stabilitraining	08.30 - 09.15 Hydro Power 60+ *
09.30 - 10.15 Fit in die Woche	10.00 - 10.45 Aquagymnastik *	09.30 - 09.45 Knie-Hüft-Spezial	10.00 - 10.45 Uhr Aquagymnastik *	09.30 - 10.15 Faszientraining
11.00 - 11.45 Faszientraining	10.30 - 11.15 Pilates	10.00 - 10.45 Sport 60+		10.30 - 11.15 Tanzgymnastik
18.00 - 18.45 Bauch-Beine-Po	18.00 - 18.45 Bauch-Beine-Po	18.00 - 18.45 Body Form	18.00 - 18.45 Faszientraining	18.00 - 18.45 Body Form
19.00 - 19.45 Body Form	19.00 - 19.45 Zumba Fitness	19.00 - 19.45 Cycling	19.00 - 19.45 Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 19.45 Cycling
19.30 - 20.15 Hydro Power *	20.00 - 20.45 Aqua Zumba *	19.00 - 19.45 Yoga	20.00 - 20.45 Hydro Power *	
20.00 - 20.45 Cycling		20.00 - 20.45 Aquafitness *		
		20.00 - 20.15 Bauch Spezial		

*** Bitte weitere
Informationen zur
Anmeldung
beachten**

Kursplan



Viva mare
DER CLUB FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT