

Fitnesskursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Babyschwimmen 09:30 - 10:40		Aquafitness 09:00 - 10:00
		Aqua AOK 11:50 - 12:35		Babyschwimmen 10:40 - 11:50
				Aquafitness 15:30 - 16:30
	Cycling 17:00 - 18:00			Cycling 15:45 - 16:45
	Core&Mobility (1) 18:10 - 19:10			Schlingentraining (1) 17:00 - 18:00
	Body&Mind (1) 19:20 - 20:20	STRONG by Zumba 17:15 - 18:15		
Aquafitness 18:00 - 19:00	Aquafitness 18:00 - 18:45		Aqua AOK 18:00 - 19:00	Zumba Gold 18:00 - 19:00
Step & Style (1) 18:15 - 19:15	Aquafitness 19:00 - 19:45	Pilates (1) 18:30 - 19:30	Zirkeltraining 19:00 - 20:00	
Bauch-Beine-Po (1) 19:30 - 20:30		Rückenfit (1) 19:30 - 20:15	Yoga (1) 19:30 - 20:30	

(1) Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Teilnehmerzahl begrenzt!!

Stand: 08/2022
Änd. möglich!!!!

