

SPORT- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.45 Uhr Meditation & Silence 16.00 – 16.30 Uhr Chi Ball	08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.30 Uhr WIO Booster 14.00 – 14.45 Uhr City Walk	08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.45 Uhr Circuit Training 16.00 – 16.45 Uhr Faszien Training	08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.45 Uhr Fit & Fun 16.00 – 16.45 Uhr Mobility & Stretching	08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.30 Uhr Core Power 14.00 – 15.45 Uhr Walk	08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.45 Uhr Pilates 16.00 – 16.45 Uhr Balance & Stability	08.30 – 09.00 Uhr Aqua Fit 11.00 – 11.45 Uhr Circuit Training 16.00 – 16.30 Uhr Fit Feet
17.30 -18.15 Uhr Aqua Power 18.30 – 19.20 Uhr Pilates 18.30 – 19.15 Uhr Aqua- Yoga 19.00 – 19.50 Uhr Hatha-Yoga 19.30 – 20.15 Uhr Aqua Power	09.00 – 09.50 Uhr Pilates 17.30 – 18.15 Uhr Aqua - Pilates 17.30 – 18.20 Uhr Functional Training	09.00 – 09.50 Golfer-Gym/ <i>from 24. Oct./</i> 17.00 – 17.45 Aqua Pilates 18.30 – 19.20 Uhr Hatha-Yoga 19.00 – 19.45 Uhr Aqua Power 19.30 – 20.20 Uhr Hatha-Yoga	07.00 – 07.50 Uhr Hatha-Yoga 13.00 – 13.45 Uhr Aqua Pilates 18.00 – 18.50 Uhr Functional Training	17.30 -18.20 Uhr Bauch-Beine-Po 18.30 – 19.20 Uhr Hantel-Work-out 19.30 – 20.20 Uhr Hatha-Yoga		

