

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	HIIT 🔥🔥🔥 06:45 - 07:15 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 08:15 - 09:15 Uhr 60 min	CORE 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
PILATES 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	
SENIORENFIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min		SENIORENFIT 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	
	RÜCKENFIT 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min				
	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 10:05 - 10:35 Uhr 30 min				
HIIT 🔥🔥🔥 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK 15:00 - 16:00 Uhr 60 min	PILATES 🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 14:00 - 14:45 Uhr 45 min	
BODYFIT 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	LANGHANTEL 🔥🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥🔥 18:30 - 19:00 Uhr 30 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 14:50 - 15:20 Uhr 30 min	
AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	FUNCTIONAL HIIT 🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 🔥 19:00 - 20:00 Uhr 60 min	HYDROPOWER 🔥🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	
CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 20:05 - 20:35 Uhr 30 min	FUNCTIONAL 🔥🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min		
	CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 18:00 - 18:45 Uhr 45 min			

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!
Kursplan gilt vom 17.07. - 31.08.2023



Online Kursanmeldung
www.aquanatour.lu
Tel.: +352 24 51 99 00

 **GESUNDHEIT**
 **FIGUR**
 **AUSDAUER**
 **RÜCKEN- & GELENKZENTRUM**
 **MEIN KIND & ICH**
 **AQUAKURSE**

 **KURSRAUM**
 **FUNCTIONALRAUM**
 **NICHTSCHWIMMERBECKEN**
 **HUBBODEN/ SCHWIMMERBECKEN**
 **LEICHT BIS MITTEL**
 **MITTEL BIS INTENSIV**
 **SEHR INTENSIV**