

# FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	<b>FUNCTIONAL</b> 🔥🔥🔥 06:45 - 07:45 Uhr 60 min		<b>FUNCTIONAL</b> 🔥🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	<b>CORE</b> 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	
<b>PILATES</b> 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	<b>FATBURNER</b> 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	<b>YOGA</b> 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	<b>SENIORENFIT</b> 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	<b>YOGA</b> 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	<b>RÜCKENFIT</b> 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	<b>FASZIENTRAINING</b> 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	
<b>AQUAGYM</b> 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 BY BALLANCE 10:05 - 10:35 Uhr 30 min			<b>AQUAGYM</b> 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	
<b>SENIORENFIT</b> 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	<b>RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK</b> 11:00 - 12:00 Uhr 60 min	<b>FUNCTIONAL</b> 🔥🔥🔥 12:00 - 12:45 Uhr 45 min			
<b>HIIT</b> 🔥🔥🔥 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 BY BALLANCE 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	<b>SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK</b> 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	<b>PILATES</b> 🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min	<b>RÜCKENFIT</b> 🔥 14:00 - 14:45 Uhr 45 min	
<b>AQUABACK</b> 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	<b>LANGHANTEL</b> 🔥🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	<b>FASZIENTRAINING</b> 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	<b>BAUCH SPEZIAL</b> 🔥🔥 18:30 - 19:00 Uhr 30 min	<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 BY BALLANCE 14:50 - 15:20 Uhr 30 min	
<b>BODYFIT</b> 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	<b>FUNCTIONAL HIIT</b> 🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	<b>RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM</b> 🔥 19:00 - 20:00 Uhr 60 min	<b>HYDROPOWER</b> 🔥🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	<b>AQUABACK</b> 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	
<b>AQUAGYM</b> 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	<b>AQUAJOGGING</b> 🔥🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	<b>FUNCTIONAL</b> 🔥🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min		
<b>CROSSTRAINING</b> 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	<b>CROSSTRAINING</b> 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 BY BALLANCE 20:05 - 20:35 Uhr 30 min	<b>INDOOR CYCLING</b> 🔥🔥 20:15 - 21:15 Uhr 60 min		

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!  
In der Ferienzeit kann der Kursplan abweichen.



Online Kursanmeldung  
[www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)  
 Tel.: +352 24 51 99 00