

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	BODYFIT 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min		CORE 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min		
PILATES 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	FUNCTIONAL HIIT 🔥🔥🔥 09:00 - 09:30 Uhr 30 min	AQUASTEP 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 10:05 - 10:35 Uhr 30 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min		FATBURNER 🔥🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK 11:00 - 12:00 Uhr 60 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min		AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min		
SENIORENFIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min				FASZIEN TRAINING 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min		
HIIT 🔥🔥🔥 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	PILATES 🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 14:00 - 14:45 Uhr 45 min		
AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	LANGHANTEL 🔥🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 14:50 - 15:20 Uhr 30 min		
CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 18:00 - 19:00 Uhr 60 min	FUNCTIONAL HIIT 🔥🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 🔥 19:00 - 20:00 Uhr 60 min	SKIFIT 🔥🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min		
BODYFIT 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	HYDROPOWER 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	STEP 🔥🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 BY BALLANCE 20:05 - 20:35 Uhr 30 min	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min			
STRONG & FLEXIBILITY 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min					



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

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!

Kursplan gilt ab dem 01.12.2023