

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	08:15 - 09:00 FUNCTIONAL 45 min	08:15 - 09:45 YOGA 90 min		08:15 - 09:00 CORE 45 min
	09:10 - 09:55 RÜCKENFIT 45 min			09:10 - 09:55 FASZIEN 45 min
	10:05 - 10:35 BALLance 30 min			10:05 - 10:50 FUNCTIONAL 45 min
17:45 - 18:15 HIIT 30 min	17:45 - 18:30 TRX 45 min	17:25 - 18:10 BBP 45 min	17:45 - 18:30 LANGHANTEL 45 min	
18:25 - 19:10 BBP 45 min	18:40 - 19:25 FASZIEN 45 min	18:20 - 18:50 BALLance 30 min	18:40 - 19:10 BAUCH SPEZIAL 30 min	18:00 - 18:55 ZUMBA 55 min
19:20 - 20:20 SPINNING 60 min	19:35 - 20:20 FUNCTIONAL 45 min	19:00 - 20:30 RGZ (inkl. BALLance) 90 min	19:20 - 20:20 SPINNING 60 min	



GESUNDHEIT



FIGUR



SPINNING



ZUMBA



WELLNESS



RÜCKEN- &
GELENKZENTRUM

ANMELDUNG

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

