

FITNESS KURSPLAN ab Juni 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
08:15 - 09:15 RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 60 min	08:15 - 08:45 BAUCH SPEZIAL 30 min	08:15 - 09:00 PILATES 45 min	09:00 - 09:45 AQUABACK 45 min	08:15 - 09:00 CORE 45 min	09:30 - 11:00 YOGA 90 min
09:00 - 09:45 AQUAGYM 45 min	09:00 - 09:45 RÜCKENFIT 45 min	09:30 - 10:30 NORDIC WALKING 60 min	10:30 - 11:15 SENIORENFIT 45 min	09:00 - 09:45 AQUAGYM 45 min	
09:20 - 09:50 BALLANCE 30 min	09:50 - 10:20 BALLANCE 30 min	09:30 - 10:15 AQUAGYM 45 min		09:05 - 09:50 LANGHANTEL 45 min	
10:00 - 11:00 INDOOR CYCLING 60 min				10:00 - 10:45 AQUAGYM 45 min	
10:00 - 10:45 AQUAGYM 45 min					
17:45 - 18:15 HIIT 30 min	17:45 - 18:30 FASZIEN 45 min	14:50 - 15:50 RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK 60 min	17:30 - 18:30 NORDIC WALKING 60 min	18:15 - 19:15 ZUMBA 60 min	
18:00 - 18:45 AQUABACK 45 min	18:35 - 19:20 FUNCTIONAL TOOLS 45 min	18:20 - 18:50 BAUCH SPEZIAL 30 min	17:45 - 18:30 LANGHANTEL 45 min		
18:20 - 19:05 BODYFIT 45 min	19:00 - 19:45 AQUAJOGGING 45 min	18:50 - 19:35 SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 45 min	18:35 - 19:05 BAUCH SPEZIAL 30 min		
19:00 - 19:45 AQUAGYM 45 min	19:30 - 20:15 PILATES 45 min	19:00 - 20:00 RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 60 min	19:00 - 19:45 HYDROPOWER 45 min		
19:15 - 20:00 FUNCTIONAL ATHLETIC 45 min		20:05 - 20:35 BALLANCE 30 min	19:15 - 20:00 FUNCTIONAL CIRCUIT 45 min		
20:05 - 20:35 MOBILITY & STRETCH 30 min			19:15 - 20:15 INDOOR CYCLING 60 min		

GESUNDHEIT



FIGUR



AUSDAUER



RÜCKEN &
GELENKZENTRUM



MEIN KIND & ICH



AQUAKURSE



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

Mindestanzahl beträgt 3 Personen pro Kurs