

FITNESS KURSPLAN

10er Karte* für 125 €
Einzelkursstunde für 20 €

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
08:15 - 08:45 BAUCH SPEZIAL 30 min	08:15 - 08:55 FUNCTIONAL MOBILITY 40 min	08:15 - 09:45 YOGA 90 min	08:15 - 09:00 FUNCTIONAL SURPRISE 45 min	08:15 - 09:00 CORE 45 min	10:00 - 11:30 YOGA 90 min
08:50 - 09:35 LANGHANTEL 45 min	09:00 - 09:45 RÜCKENFIT 45 min	09:30 - 10:15 AQUAGYM 45 min	09:00 - 09:45 AQUABACK 45 min	09:00 - 09:45 AQUAGYM 45 min	
09:00 - 09:45 AQUAGYM 45 min	09:50 - 10:20 BALLANCE 30 min	09:50 - 10:20 HIIT 30 min	09:05 - 09:50 BODYFIT 45 min	09:05 - 09:50 FUNCTIONAL BASIC 45 min	
10:00 - 10:45 AQUAGYM 45 min	17:15 - 18:00 BAMBINI 45 min	10:45 - 11:30 SENIORENFIT 45 min	17:45 - 18:30 LANGHANTEL 45 min	10:00 - 10:45 FASZIEN 45 min	
10:30 - 11:15 SENIORENFIT 45 min	17:45 - 18:30 FASZIEN 45 min	14:50 - 15:50 RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK 60 min	17:45 - 18:30 FUNCTIONAL CIRCUIT 45 min	10:00 - 10:45 AQUAGYM 45 min	
17:00 - 17:45 AQUABACK 45 min	18:00 - 18:45 PERFEKTIONSKURS ERWACHSENE 45 min	17:35 - 18:20 BODYFIT 45 min	18:00 - 18:45 PERFEKTIONSKURS KINDER 45 min	18:00 - 18:55 ZUMBA 55 min	
17:45 - 18:15 HIIT 30 min	18:35 - 19:20 TRX 45 min	18:25 - 18:55 BALLANCE 30 min	18:35 - 19:05 BAUCH SPEZIAL 30 min		
18:00 - 18:45 AQUABACK 45 min	18:35 - 19:20 FUNCTIONAL TOOLS 45 min	18:50 - 19:35 SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 45 min	19:00 - 19:45 HYDROPOWER 45 min		
18:20 - 19:05 BODYFIT 45 min	19:00 - 19:30 AQUAJOGGING 30 min	19:00 - 20:30 RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 90 min	19:15 - 20:15 SPINNING 60 min		
19:00 - 19:45 AQUAGYM 45 min	19:25 - 20:10 PILATES 45 min		19:15 - 20:00 FUNCTIONAL SURPRISE 45 min		
19:15 - 20:15 SPINNING 60 min					
19:15 - 20:00 FUNCTIONAL ATHLETIK 45 min					

GESUNDHEIT



FIGUR



SPINNING



ZUMBA



YOGA



RÜCKEN &
GELENKZENTRUM



AQUAKURSE



SCHWIMMKURSE



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

*zuzüglich 10 € Pfand. Kursanmeldung erforderlich!