

# FITNESS KURSPLAN

| MONTAG                                            | DIENSTAG                                                    | MITTWOCH                                                     | DONNERSTAG                                                   | FREITAG                                           | SONNTAG                                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>PILATES</b><br>08:15 - 09:00 Uhr 45 min        | <b>BAUCH SPEZIAL</b><br>08:15 - 08:45 Uhr 30 min            | <b>YOGA</b><br>09:00 - 10:30 Uhr 90 min                      | <b>LANGHANTEL</b><br>08:15 - 09:00 Uhr 45 min                | <b>CORE</b><br>08:15 - 09:00 Uhr 45 min           |                                         |
| <b>AQUAGYM</b><br>09:00 - 09:45 Uhr 45 min        | <b>RÜCKENFIT</b><br>09:00 - 09:45 Uhr 45 min                | <b>AQUAGYM</b><br>09:30 - 10:15 Uhr 45 min                   | <b>RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM</b><br>09:15 - 10:15 Uhr 60 min | <b>AQUAGYM</b><br>09:00 - 09:45 Uhr 45 min        | <b>YOGA</b><br>09:30 - 11:00 Uhr 90 min |
| <b>SENIORENFIT</b><br>10:00 - 10:45 Uhr 45 min    | <b>BALLANCE</b><br>09:50 - 10:20 Uhr 30 min                 | <b>MASSAGE PISTOLE</b><br>Termin auf Anfrage                 | <b>AQUABACK</b><br>09:30 - 10:15 Uhr 45 min                  | <b>INDOOR CYCLING</b><br>09:15 - 10:15 Uhr 60 min |                                         |
| <b>AQUAGYM</b><br>10:00 - 10:45 Uhr 45 min        | <b>RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK</b><br>11:00 - 12:00 Uhr 60 min    |                                                              | <b>BALLANCE</b><br>10:20 - 10:50 Uhr 30 min                  | <b>AQUAGYM</b><br>10:00 - 10:45 Uhr 45 min        |                                         |
| <b>HIIT</b><br>17:45 - 18:15 Uhr 30 min           | <b>FASZIENTRAINING</b><br>17:45 - 18:30 Uhr 45 min          | <b>LANGHANTEL</b><br>18:00 - 18:45 Uhr 45 min                | <b>PILATES</b><br>17:45 - 18:30 Uhr 45 min                   | <b>AQUABACK</b><br>18:00 - 18:45 Uhr 45 min       |                                         |
| <b>AQUABACK</b><br>18:00 - 18:45 Uhr 45 min       | <b>SKIFIT</b> <b>NEU</b><br>18:45 - 19:30 Uhr 45 min        | <b>SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK</b><br>18:50 - 19:35 Uhr 45 min | <b>BAUCH SPEZIAL</b><br>18:45 - 19:15 Uhr 30 min             |                                                   |                                         |
| <b>BODYFIT</b><br>18:30 - 19:15 Uhr 45 min        | <b>AQUAJOGGING</b><br>19:00 - 19:45 Uhr 45 min              | <b>RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM</b><br>19:00 - 20:00 Uhr 60 min | <b>HYDROPOWER</b><br>19:00 - 19:45 Uhr 45 min                |                                                   |                                         |
| <b>AQUAGYM</b><br>19:00 - 19:45 Uhr 45 min        | <b>CROSSTRAINING</b> <b>NEU</b><br>19:30 - 20:30 Uhr 60 min | <b>BALLANCE</b><br>20:05 - 20:35 Uhr 30 min                  | <b>FUNCTIONAL</b><br>19:30 - 20:15 Uhr 45 min                |                                                   |                                         |
| <b>INDOOR CYCLING</b><br>19:30 - 20:30 Uhr 60 min |                                                             |                                                              | <b>INDOOR CYCLING</b><br>19:30 - 20:30 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

**GESUNDHEIT**
**FIGUR**
**AUSDAUER**
**RÜCKEN & GELENKZENTRUM**
**MEIN KIND & ICH**
**AQUAKURSE**

**KURSRAUM**
**FUNCTIONALRAUM**
**NICHTSCHWIMMERBECKEN**
**HUBBODEN/ SCHWIMMERBECKEN**