

Erwachsene LAND



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodyforming ★★ 10:00 – 10:55 Uhr	Pilates ★ 10:00 – 11:00 Uhr	Bodyforming ★★ 10:00 – 11:00 Uhr	Yoga 09:00 – 09:55 Uhr	Rückenfit ★★ 09:15 – 10:10 Uhr		
	Pilates n.d. Geburt 11:15 – 12:15 Uhr		Pilates ★★ 10:00 – 10:55 Uhr	Bodyforming ★★ 10:15 – 11:10 Uhr	Yoga WS 11:00 – 12:30 Uhr	Sonntags Special ★★ 11:00 – 12:00 Uhr
Pilates n.d. Geburt 12:00 – 13:00 Uhr			Pilates n.d. Geburt 12:00 – 13:00 Uhr		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><u>Öffnungszeiten:</u></p> <p>Mo. 09:00-21:00 Uhr</p> <p>Di. 07:30-21:30 Uhr</p> <p>Mi. 07:30-21:30 Uhr</p> <p>Do. 07:30-21:30 Uhr</p> <p>Fr. 07:30-20:30 Uhr</p> <p>Sa. 08:00-17:00 Uhr</p> <p>So. 09:00-18:00 Uhr</p> </div>	
	Rückenfit ★★ 17:30 – 18:25 Uhr					
Pilates ★★ 18:00 – 18:55 Uhr	Functional Intervall ★★ 18:30 – 19:30 Uhr	Pilates n.d. Geburt 18:00 – 18:55 Uhr	Rückenfit ★★ 18:30 – 19:25 Uhr	Hot Iron ★★ 18:30 – 19:25 Uhr		
Bodyforming ★★ 19:00 – 20:00 Uhr		Pilates ★★ 19:00 – 19:55 Uhr	Indoor Cycling ★★ 18:30 – 19:30 Uhr			
Indoor Cycling ★★ 19:00 – 20:00 Uhr		Yoga 20:00 – 21:00 Uhr	Yoga WS 19:30 – 21:00 Uhr ab 16.09.2021			

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Freies Schwimmen 07:30 – 08:30 Uhr		Freies Schwimmen 07:30 – 08:30 Uhr		
	Aquafitness ★★★ 08:00 – 08:55 Uhr	Aquabalance ★ 11:15 – 12:10 Uhr	Aquafitness ★★★ 08:00 – 08:55 Uhr	Aquafitness ★★★ 09:30 – 10:25 Uhr		
Aquabalance ★ 11:45 – 12:40 Uhr	Aquafitness ★ 09:00 – 09:55 Uhr	Aquabalance ★ 12:15 – 13:10 Uhr	Aquafitness ★ 09:00 – 09:55 Uhr	Aquafitness ★★★ 10:30 – 11:25 Uhr		
				Aquabalance ★ 11:30 – 12:25 Uhr		Aquafitness ★★★ 12:30 – 13:25 Uhr
	Waterfit for 2 18:00 – 18:55 Uhr					Aquafitness ★★★ 13:30 – 14:25 Uhr
Aquafitness ★★★ 18:35 – 19:30 Uhr	Aquafitness ★★★ 19:00 – 19:55 Uhr	Aquafitness/-trampolin ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr	Waterfit for 2 18:30 – 19:25 Uhr	Aquafitness ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr		
Aquafitness ★★★ 19:35 – 20:30 Uhr	Aquafitness ★★★ 20:00 – 20:55 Uhr	Aquafitness ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr	Aquafitness ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr			

LEGENDE:


 Teilnahme nur mit Anmeldung möglich und
3 G's

INTENSITÄT:

niedrig ★

mittel ★★