

## PROGRAMM GROUP-FITNESS (GÜLTIG VOM 4. OKTOBER 2021 BIS 31. JANUAR 2022)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
NIA (60')* 8.30 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr
NIA (60')* 9.45 Uhr				
Aqua-Power (45') 17.30 Uhr			Aqua-Pilates (45') 13 Uhr	
Back and Core FIT (25') 18 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17 Uhr	Aqua-Interval (45') 17 Uhr		Aqua-Pilates (45') 17 Uhr
Woga® (45') 18.30 Uhr	Aqua-Power (45') 18 Uhr	Yoga (60') 18.30 Uhr	Back and Core FIT (25') 18 Uhr	
Hantel-Work-out (50') 18.30 Uhr	diverse Body Workouts (50') 18 Uhr	Aqua-Cycling (45') 19 Uhr	Pilates (50') 18.30 Uhr	
Aqua-Power (45') 19.30 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr	Meditation (50') 19.40 Uhr	Yoga (50') 19.30 Uhr	
Yoga (50') 19.30 Uhr	Faszien & Mobility (50') 19 Uhr	Aqua-Cycling (45') 20 Uhr		

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. Vom 19. Dezember 2021 bis 9. Januar 2022 finden keine Kurse statt.

Mindestteilnehmerzahl: die Durchführung der Kurse kann erst ab drei Teilnehmern garantiert werden.

\*Termine Kurs NIA = 8. November bis 13. Dezember 2021 / 10. Januar bis 14. Februar und 7. März bis 4. April 2022