

KURSPLAN

MONTAG

UHRZEIT	KURS	TRAINER	WO
07:30-09:00	Jogging+Walking**	Reception	
09:30-10:15	Wassergymnastik	Vera	Hallenbad
10:00-11:00	Ruckengymnastik	Fátima	Aerobic
11:00-12:30	Mannschaftssport	Mafalda	C. Squash
16:15-17:00	Wassergymnastik	Verónica	Hallenbad
18:00-19:00	Body Pump*	Suzana	Aerobic
19:00-20:00	BBP	Carlos	Aerobic
20:00-21:00	Spinning*	Carlos	Aerobic
20:00-21:00	Yoga	Fernando	alt squash

DIENSTAG

UHRZEIT	KURS	TRAINER	WO
07:30-09:00	Jogging+Walking**	Reception	
10:00-11:00	Stretching	Fátima	Aerobic
11:00-12:00	Body Combat	Liliana/Tony	Aerobic
18:00-19:00	Power Jump*	Suzana	Aerobic
19:00-19:30	Power Bauch	Fátima	Vé C.Squash
19:00-20:00	Spinning*	Carlos	Su Aerobic
20:00-21:00	Body Balance*	Suzana	Aerobic
18:00-20:50	Kinderschwimmen	Victor	Hallenbad

MITTWOCH

UHRZEIT	KURS	TRAINER	WO
09:30-10:15	Wassergymnastik	Vera	Hallenbad
10:00-11:00	BBP	Verónica	Aerobic
11:00-12:00	Body Jam	Liliana	Aerobic
18:00-18:45	Body Pump*	Carlos	Aerobic
19:00-20:00	Step (Fortgeschrittene)	Suzana	Aerobic
19:00-20:00	Stretching	Yuri	C. Squash
19:30-20:30	Pilates	Pedro	alt squash
19:45-20:30	Aqua Gym	Vera	Hallenbad
20:00-21:00	Spinning*	Albano	Aerobic

DONNERSTAG

UHRZEIT	KURS	TRAINER	WO
07:30-09:00	Jogging+Walking**	Reception	
10:00-11:00	Body Pump	Liliana	Aerobic
11:30-12:30	Laufen	Victor	Draussen
18:00-19:00	Body Balance*	Suzana	Aerobic
18:30-19:50	Kinderschwimmen	Miguel	Hallenbad
19:00-20:00	Power Jump*	Paulinha	Aerobic
19:00-19:30	Power Bauch	Liliana	C. Squash
20:00-21:00	Body Jam	Liliana	Aerobic
20:00-21:00	Yoga	Fernando	alt squash

FREITAG

UHRZEIT	KURS	TRAINER	WO
07:30-09:00	Jogging+Walking**	Reception	
09:45-10:45	Pilates	Luis	Aerobic
10:45-11:45	Spinning	Suzana	Aerobic
11:00-12:30	Mannschaftssport	Mafalda	C. Squash
18:00-19:00	Step	Fátima	Aerobic
11:00-12:00	Body Combat	Liliana/Tony	C.Squash
19:00-20:00	Body Pump*	Carlos	Aerobic
19:45-20:30	Wassergymnastik	Verónica	Hallenbad
20:00-21:00	Spinning*	Carlos	Aerobic

SAMSTAG

UHRZEIT	KURS	TRAINER	WO
09:45-10:45	Ballet für Kinder	Yuri	Aerobic
10:00-12:50	Kinderschwimmen	Victor	Hallenbad
10:45-11:45	Ballet für Kinder	Yuri	C.Squash
10:45-11:45	Body Forming	Fátima	Aerobic
11:45-12:45	Power Jump	Suzana	Aerobic
16:00-17:30	Mannschaftssport		C. Squash
17:30-18:30	Stretching	Sergey	Aerobic
18:30-19:30	Spinning	Albano	Aerobic

"Feel the Energy"

*2€ Teilnahmegebühr
 saunazeiten: Montag-Freitag: 10:00-21:30
 wochenende und feiertag: 12:00-19:30
 Damensauna: Montag und Freitag: 10:00-15:00