Kursplan des aktiva

gültig ab sofort

Die Kurse finden ab 2 Kursteilnehmern statt.
Änderungen des Kursplans sind, auch kurzfristig, jederzeit möglich.

Aktuelle Infos: 0511 / 860249-50
E-Mail: aktiva@aqualaatzium.de
www.aqualaatzium.de

aqualaatzium

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfitness 1 10.00 – 11.00 Uhr E / F		Pilates für Einsteiger 9.00 – 10.00 Uhr E	Yoga 10.00 – 11.00 Uhr E / F	Funktionelle WS – Kräftigung 8.00 – 9.00 Uhr E / F		
Bodyfit 11.00 – 12.00 Uhr E / F	Rücken & Stretch 10.45 – 11.45 Uhr E / F	Yoga (Beckenboden) 10.00-11.00 Uhr E	Yoga 11.00 – 12.00 Uhr E / F	Funktionelle WS – Kräftigung 9.15 – 10.15 Uhr E / F		Rücken & Stretch 10.15 – 11.15 Uhr E / M
	Yoga sanft 12.00-13.00 E	Mixed Workout 11.00 – 12.00 Uhr E / F		Yoga intensiv 10.15-11.30 Uhr E / F		Yoga Intensiv 11.15 – 12.15 Uhr E / F
					Aerobic 13.00-14.00 Uhr E / F	
Bauch / Beine / Po 17.00 – 18.00 Uhr E / F	Bauch total 16.30-17.00 Uhr E / F	Funktionelle WS– Kräftigung 16.15 – 17.00 Uhr E / F	Bodyfit 17.00-18.00 Uhr E / F	Bauch total 17.00 – 17.30 Uhr E / F	Bodyfit 14.00-15.00 Uhr E / F	
Move & Dance 18.00-19.00 E / F	Step 17.30 – 18.30 Uhr M / F	Funktionelle WS– Kräftigung 17.15 – 18.00 Uhr E / F	Pilates 18.00 – 19.00 Uhr E / F	Power Gym 17.30 – 18.30 Uhr E / F		
Iron System 19.15 – 20.15 Uhr E / F	Yoga 1 (Rücken) 18.30 – 19.30 Uhr E	Bodyfit 19.15 – 20.15 Uhr E / F	Flexibar 19.00 – 19.30 Uhr E / F	Rücken & Bauch 18.30-19.30 Uhr E / F		
	Yoga (Nacken) 19.30 – 21.00 Uhr F	Funktionelle WS-Kräftigung 20.15-21.15 Uhr E / F	Iron System 19.30 – 20.30 Uhr E / F			

E Einsteiger M Mittelstufe F Fortgeschrittene

Öffnungszeiten aktiva:
Montag bis Freitag 8 bis 22 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertag 9 bis 18 Uhr.