

Mach mit!

aqua-Kurse | Fitnesspool

aquaPower	10:00 – 10:55 Uhr > mit Sandra	● - ●
aquaBoxing	11:10 – 11:55 Uhr > mit Sandra	● - ●
aquaFitness Einsteiger	12:00 – 12:45 Uhr > mit Iris	●
aquaZirkel	14:15 – 15:10 Uhr > mit Florian	●
aquaDrums	15:15 – 16:00 Uhr > mit Iris	●

Fitness-Kurse | Aerobicraum

Core & Stretch	10:00 – 10:55 Uhr > mit Ivonne	●
Funkt. Faszientraining ...	11:00 – 11:55 Uhr > mit Claudia	●
Bodyfit	12:00 – 12:55 Uhr > mit Julian	●
Pilates	13:00 – 13:55 Uhr > mit Christine	●
Slashpipe®	14:00 – 14:55 Uhr > mit Mimi	●

Indoor Cycling | Cyclingraum

Indoor Cycling	11:00 – 11:45 Uhr > mit Mimi	● - ●
Indoor Cycling	11:55 – 12:40 Uhr > mit Mimi	● - ●
Indoor Cycling Einsteiger ...	14:00 – 14:55 Uhr > mit Zoe	● - ●

Yoga-Kurse | Yogaraum

Power Yoga	11:00 – 12:30 Uhr > mit Ivonne	●
Yoga für Einsteiger	12:45 – 13:30 Uhr > mit Karin	●
Detox-Yoga	13:45 – 14:30 Uhr > mit Karin	●
Meditation & Klang	14:45 – 15:30 Uhr > mit Karin	●

FunctionalFit | FunctionalFit Area

Core	12:30 – 13:00 Uhr > mit Andres	●
Bauch, Beine, Po	13:15 – 13:45 Uhr > mit Andres	●
Bauch	14:00 – 14:30 Uhr > mit Andres	●

Outdoor-Kurse | Treffpunkt Empfang

Bootcamp	10:30 – 11:30 Uhr > mit Henrik	●
Crossfitness	12:00 – 13:00 Uhr > mit Henrik	● - ●

Vibrationstraining

Schnupperkurse..... Termine nach Absprache

Intensitäten: ● sanft ● mittel ● hoch

Anmeldung unter 0 511. 86 02 49-10 oder auf aquaFit-laatzten.de



aquaFit

Freude an Gesundheit