

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FATBURNER 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	HIIT 🔥🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	CORE 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	RÜCKENFIT 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min		YOGA 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
PILATES 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	WAKE UP CYCLING 🔥🔥🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min			RÜCKEN RELAX 🔥 09:50 - 10:20 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	
FOREVER FIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK 11:00 - 12:00 Uhr 60 min				CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 11:00 - 12:00 Uhr 60 min	
HIIT 🔥🔥🔥 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	KINDERYOGA (3-6 J.) 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	STEP 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min		
AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	KINDERYOGA (7-11 J.) 16:00 - 16:45 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	HIIT 🔥🔥🔥 19:00 - 19:30 Uhr 30 min	AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min		
BODYFIT 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	RÜCKENFIT 🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	HYDROPOWER 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 18:30 - 20:00 Uhr 90 min		
AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	LANGHANTEL 🔥🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min	AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min		
CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	RÜCKEN RELAX 🔥 19:50 - 20:20 Uhr 30 min	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min			
	AQUAJOGGING 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min					
	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min					

**AQUA
NAT'OUR**



Online Kursanmeldung
www.aquanatour.lu
oder per App

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!
Kursplan gilt ab dem 16.09.2024
Kursplan kann in der Ferienzeit abweichen