

# FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>FATBURNER</b> 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	<b>BODYFIT</b> 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	<b>BAUCH SPEZIAL</b> 🔥🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	<b>WAKE UP YOGA</b> 🔥 08:15 - 09:15 Uhr 60 min	<b>CORE</b> 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min		
<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	<b>FASZIEN TRAINING</b> 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	<b>YOGA</b> 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	<b>RÜCKENFIT</b> 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min		<b>YOGA</b> 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
<b>PILATES</b> 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	<b>WAKE UP CYCLING</b> 🔥🔥🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		
<b>AQUAGYM</b> 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min			<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 10:20 - 10:50 Uhr 30 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	<b>FATBURNER</b> 🔥🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	<b>BODYFIT</b> 🔥🔥 11:15 - 12:00 Uhr 45 min
<b>FOREVER FIT</b> 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	<b>BECKENBODENTRAINING</b> 11:00 - 12:00 Uhr 60 min				<b>CORE</b> 🔥🔥 11:00 - 11:45 Uhr 45 min	
<b>HIIT</b> 🔥🔥🔥 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	<b>KINDERYOGA (3-6 J.)</b> 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	<b>SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK</b> 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	<b>STEP</b> 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	<b>BODYFIT</b> 🔥🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min		
<b>AQUABACK</b> 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	<b>KINDERYOGA (7-11 J.)</b> 16:00 - 16:45 Uhr 45 min	<b>FASZIEN TRAINING</b> 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	<b>HIIT</b> 🔥🔥🔥 19:00 - 19:30 Uhr 30 min	<b>AQUABACK</b> 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min		
<b>BODYFIT</b> 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	<b>RÜCKENFIT</b> 🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	<b>HYDROPOWER</b> 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	<b>YOGA</b> 🔥 18:30 - 20:00 Uhr 90 min		
<b>AQUAGYM</b> 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	<b>LANGHANTEL</b> 🔥🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	<b>CROSSTRaining</b> 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min	<b>AQUAGYM</b> 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min		
<b>CROSSTRaining</b> 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	<b>BAUCH SPEZIAL</b> 🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	<b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥 19:50 - 20:20 Uhr 30 min	<b>INDOOR CYCLING</b> 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min			
	<b>AQUAJOGGING</b> 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min					
	<b>INDOOR CYCLING</b> 🔥🔥🔥 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 01.02.2025  
Kursplan kann in der Ferienzeit abweichen