

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FATBURNER 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 07:30 - 08:15 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 07:15 - 08:00 Uhr 45 min	WAKE UP YOGA 🔥 08:15 - 09:15 Uhr 60 min	CORE 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	RÜCKENFIT 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min		YOGA 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
MOBILITY & STRETCH 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	FASZIENTRAINING 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 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		AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 10:20 - 10:50 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥🔥 11:15 - 12:00 Uhr 45 min
FOREVER FIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	BECKENBODENTRAINING 11:00 - 12:00 Uhr 60 min				CORE 🔥🔥 11:00 - 11:45 Uhr 45 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		SURPRISE 🔥🔥 16:00 - 16:45 Uhr 45 min
AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	KINDERYOGA (7-11 J.) 16:00 - 16:45 Uhr 45 min	FASZIENTRAINING 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 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	HIIT 🔥🔥🔥 19:00 - 19:30 Uhr 30 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	HYDROPOWER 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 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	CROSSTRAINING 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min			
	AQUAJOGGING 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min					
	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min					

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!
Kursplan gilt ab dem 01.05.2025
Kursplan kann in der Ferienzeit abweichen

AQUA
NAT'OUR



Online Kursanmeldung
www.aquanatour.lu
oder per App

GESUNDHEIT
 FIGUR
 AUSDAUER
 MEIN KIND & ICH
 AQUAKURSE

KURSRAUM
 FUNCTIONALRAUM
 NICHTSCHWIMMERBECKEN
 HUBBODEN/
SCHWIMMERBECKEN
 LEICHT BIS MITTEL
 MITTEL BIS INTENSIV
 SEHR INTENSIV

AQUA- UND SCHWIMMKURSE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	AQUAGYM 🔥 07:30 - 08:15 Uhr 45 min				BABY FORT. II + III 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	
AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	BABY FORT. II + III 08:30 - 09:00 Uhr 30 min			AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	BABY FORT. I 09:05 - 09:35 Uhr 30 min	
	BABY II + III 09:00 - 09:30 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min		BABY I 09:40 - 10:10 Uhr 30 min	
AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BABY I 09:30 - 10:00 Uhr 30 min		BABY II + III 11:15 - 11:45 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BABY II + III 10:15 - 10:45 Uhr 30 min	
	BABY I 10:05 - 10:35 Uhr 30 min		BABY I 11:45 - 12:15 Uhr 30 min		BABY II + III 10:50 - 11:20 Uhr 30 min	
					BABY II + III 11:25 - 11:55 Uhr 30 min	
					BABY FORT. I 12:00 - 12:30 Uhr 30 min	
	KINDERSCHWIMMKURS 15:00 - 15:45 Uhr 45 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 15:15 - 16:00 Uhr 45 min	KINDERSCHWIMMKURS 15:00 - 15:45 Uhr 45 min			
	KINDERSCHWIMMKURS 16:00 - 16:45 Uhr 45 min	BABY FORT. I 16:45 - 17:15 Uhr 30 min	KINDERSCHWIMMKURS 16:00 - 16:45 Uhr 45 min			
	BAMBINI 17:15 - 18:00 Uhr 45 min	BABY FORT. II + III 17:15 - 18:00 Uhr 45 min	KINDERSCHWIMMKURS 17:30 - 18:15 Uhr 45 min			
AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	KINDERSCHWIMMKURS 17:30 - 18:15 Uhr 45 min	BABY FORT. II + III 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	PERFEKTIONSKURS ERWACHSENE 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	HYDROPOWER 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min		
		AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min				



**AQUA
NAT'OUR**






Online Kursanmeldung
www.aquanatour.lu
oder per App

In der Ferienzeit kann der Kursplan abweichen.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!

 AQUAKURSE
  SCHWIMMKURSE
  MEIN KIND & ICH
  NICHTSCHWIMMERBECKEN
  HUBBODEN/ SCHWIMMERBECKEN

 LEICHT BIS MITTEL
  MITTEL BIS INTENSIV
  SEHR INTENSIV