

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 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min		YOGA 🔥 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
MOBILITY & STRETCH 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	WAKE UP CYCLING 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		
FOREVER FIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	RÜCKEN RELAX 🔥 10:20 - 10:50 Uhr 30 min		FATBURNER 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥 11:15 - 12:00 Uhr 45 min
					CORE 🔥 11:00 - 11:45 Uhr 45 min	SURPRISE 🔥 12:15 - 13:00 Uhr 45 min
HIIT 🔥 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	RÜCKEN RELAX 🔥 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	BECKENBODENTRAINING 15:00 - 16:00 Uhr 60 min	STEP 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min		
BODYFIT 🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	LANGHANTEL 🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	HIIT 🔥 19:00 - 19:30 Uhr 30 min	AQUABACK 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	FASZIEN TRAINING 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	HYDROPOWER 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	YOGA 🔥 18:30 - 20:00 Uhr 90 min		
CROSSTRAINING 🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	AQUAJOGGING 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	CROSSTRAINING 🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min			
	INDOOR CYCLING 🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	AQUAGYM 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min				
		RÜCKEN RELAX 🔥 19:50 - 20:20 Uhr 30 min				

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!
Kursplan gilt ab dem 14.07.2025
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