

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	AQUAGYM 🔥 07:30 - 08:15 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	PILATES 🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	MOBILITY & STRETCH 🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	SKIFIT 🔥🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min		
MOBILITY & STRETCH 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	STEP 🔥🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	WAKE UP CYCLING 🔥🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		
AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 10:10 - 10:40 Uhr 30 min			AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	YOGA 🔥 10:00 - 11:30 Uhr 90 min
FOREVER FIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	ENDURANCE 🔥🔥🔥 13:30 - 14:00 Uhr 30 min				CORE 🔥🔥 11:00 - 11:45 Uhr 45 min	SURPRISE 🔥🔥 11:45 - 12:30 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 🔥🔥 17:45 - 18:30 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	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 17:30 - 18:00 Uhr 30 min	CORE 🔥🔥 18:45 - 19:30 Uhr 45 min	AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min		
BODYFIT 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	PILATES 🔥 17:00 - 17:45 Uhr 45 min	FASZIEN TRAINING 🔥 18:15 - 19:00 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 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 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 - 21:00 Uhr 90 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 19:00 - 19:30 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min			
STEP 🔥🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 20:10 - 20:40 Uhr 30 min				
	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min					

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!
Kursplan gilt ab dem 14.09.2026 und kann in der Ferienzeit abweichen
An Feiertagen findet jeweils um 10:00 und um 11:00 Uhr ein Surprise Kurs statt.

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 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 07:30 - 08:15 Uhr 45 min			AQUAGYM 🔥 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	BABY FORT. II + III 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	
AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BABY II + III 08:30 - 09:00 Uhr 30 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BABY FORT. I 09:05 - 09:35 Uhr 30 min	
	BABY II + III 09:00 - 09:30 Uhr 30 min				BABY I 09:40 - 10:10 Uhr 30 min	
	BABY I 09:30 - 10:00 Uhr 30 min		BABY II + III 11:15 - 11:45 Uhr 30 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 FORT. I 10:40 - 11:10 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				
AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min		BABY FORT. II + III 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		AQUABACK 🔥 18:00 - 18:45 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		

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