

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 Yoga & Pilates		9.15 - 10.00 Pilates		9.15 - 10.10 Aroha® & KAHA®		
10.00 - 10.45 Rundum Fit		10.10 - 10.40 Fatburner		10.15 - 11.00 Yoga		10.30 - 11.30 Sonntags- Spezial
09.30 - 10.15 AquaFit		10.20 - 11.05 AquaFit		11.00 - 11:45 Zirkeltraining an den Geräten		
10.45 - 11.30 Rücken Fit		10.45 - 11.15 Bodyshape		12.00 - 12.45 AquaFit		
15.15 - 15.45 Zirkeltraining an den Geräten		11.20 - 11.50 Balance		13.00 - 13.45 AquaFit		
16.00 - 16.45 Cardio Workout						
17.30 - 18.15 AquaFit	15.30 - 16.15 Kinder- schwimmen					
18.30 - 19.15 AquaFit	16.30 - 17.15 Kinder- schwimmen		17.30 - 18.15 Power-Aqua			
17.00 - 17.45 Yoga & Pilates	16.55 - 17.25 Bodyshape/ Langhantel	17.00 - 17.45 AquaFit	18.30 - 19.15 Power Aqua			
17.55 - 18.30 Cycling	17.30 - 18.15 Dance Mix oder Step	18.00 - 18.45 AquaFit	17.25 - 18.20 Balance	17.30 - 18.00 Cardio Mix		
18.40 - 19.30 Zirkeltraining an den Geräten	17.30 - 18.15 Power-Aqua	17.30 - 18.15 Rücken Fit	18.30 - 19.15 Workout Mix	18.05 - 19.00 Workout & Stretch		
19.00 - 19.45 Aroha® & KAHA®	18.20 - 19.15 BBP	18.20 - 19.05 Aerobic oder Step	19.20 - 20.05 Zirkeltraining an den Geräten			Trainingsfläche
19.50 - 20.30 Beckenboden- training	18.30 - 19.15 Power-Aqua	19.10 - 19.40 Bauchspezial				Raum 1
	19.20 - 20.10 WBS-Faszien					Raum 2
	19.30 - 20.30 Schwangeren- schwimmen					Pool

