



## Kursplan - Class Timetable Dezember



### **Montag - Monday**

09:00 - 10:00 Pilates  
10:00 - 11:00 Yoga  
14:00 - 15:00 Herzclub / Heart Club  
17:00 - 17:30 Aqua Gym  
18:00 - 19:00 Bodyshaping (Fortgeschritten)

### **Dienstag - Tuesday**

09:00 - 09:45 Stretch & Relax  
17:30 - 18:15 Poolvolleyball  
18:00 - 19:00 Step on Fire (Fortgeschritten)  
19:30 - 21:00 Yoga

### **Mittwoch - Wednesday**

09:00 - 10:00 Rückenfit / Backfit  
10:00 - 11:00 Herzclub / Heart Club  
19:30 - 20:30 Indoor Cycling (mit Anmeldung\*)

### **Donnerstag - Thursday**

09:00 - 09:45 Stretching  
10:15 - 10:45 Aqua Gym  
17:30 - 18:00 Aqua Power  
19:00 - 20:00 Pilates

\* Anmeldung bis 16:00 Uhr jeweils am Mittwoch an der Spa Reception #2710

### **Freitag - Friday**

09:00 – 09:45 Bauch, Beine, Po (Fortgeschritten)  
10:00 - 11:00 Herzclub / Heart Club  
19:30 - 20:30 Herzclub / Heart Club

### **Samstag - Saturday**

08:30 - 09:45 Yoga  
10:45 - 11:15 Aqua Gym

### **Sonntag - Sunday**

09:30 – 10:15 Rückenfit / Backfit  
10:45 – 11:15 Aqua Gym  
16:00 - 16:45 Nescens Functional Training

