



Kursplan - Class Timetable März



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
17:00 - 17:30 Blackroll (Faszientraining)
17:30 - 18:15 Poolvolleyball
18:00 - 19:00 Step on Fire (Fortgeschritten)

Mittwoch - Wednesday

09:00 - 10:00 Rückenfit / Backfit
10:00 - 11:00 Herzclub / Heart Club
18:00 – 18:15 Abs (Anfänger)
18:20 – 18:35 Abs (Fortgeschritten)
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

** Anmeldung bis 12:00 Uhr jeweils am Sonntag an der Spa Reception #2710

**Die Lektionen werden ab mind. 3 Teilnehmern durchgeführt.
The classes will go ahead with 3 or more people**

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
17:00 – 17:45 Qi Gong

Sonntag - Sunday

09:30 - 10:15 Rückenfit / Backfit
10:45 - 11:15 Aqua Gym
16:00 - 16:45 Nescens Functional Training (mit Anmeldung**)

