

Kursplan

Alle Kurse sind 45 Minuten lang bis auf die 20 Minuten Kurse

im Wasser

im Fitnessraum

externe Kooperationen

gültig ab September 2019

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7:00							
7:30							
8:00							
8:30	08:30 Aqua FIT* mit Andrea			08:30 Aqua FIT* mit Andrea			
9:00						NEU	
9:30		09:30 functional Training mit Alexey	09:30 Sling Training '45 mit Yve	09:30 Fit für Baby&Mami mit Yve	09:30 Aqua Cycling mit Corinna		
10:00	10:00 Aqua FIT* AOK mit Andrea			09:30 Aqua Cycling mit Andrea	09:30 Body Performance mit Yve		10:00 Yoga 90 min. mit Inka
10:30			Neu	10:30 Aqua FIT* AOK mit Andrea	Neu		
11:00	11:00 Aqua FIT* mit Andrea		11:00 Spontan FIT '20 ab Okt 2019 mit Yve Rückenfit		11:00 Spontan FIT '20 ab Okt 2019 mit Yve im Aqua FIT		
11:30							
12:00							
16:30		Neu					
17:00	17:00 Fit & Funky mit Sabrina			17:00 Aqua FIT Schwangere mit Andrea			
17:30	17:00 Aqua FIT* Firmenfitness Kurs						
18:00	18:00 Aqua Cycling mit Andrea			18:00 Aqua FIT DEEP WATER mit Andrea			
18:30	18:30 Yoga mit Inka	18:30 Aqua FUN FIT mit Yve	18:00 Sling Training '45 mit Corinna	18:00 Pilates mit Corina			
19:00	19:00 Aqua Cycling mit Andrea		19:00 Pilates mit Corina	19:00 Aqua FIT mit Andrea			
19:30		19:30 Aqua Cycling mit Yve					
20:00	20:00 Aqua FIT* mit Andrea		20:15 Uhr Fitness Boxen mit Alexey				
20:30		20:30 Fit MIX der Mönnersport mit Yve					
21:00							

Staffel 1: 7.Jan-22.Mrz19 / Staffel 2: 25.Mrz-28.Jun19/ Staffel 3 kurz: 01.Juli-02.Aug19

Staffel 4: 09.Sept -15.Nov19/ Staffel 5 kurz: 18.Nov-20.Dez.19 / Pause bis einschließlich 6.Januar 2020

Alle Kurse sind als Einzeleinheit (12.-oder 15.-Euro) , 5er Karte oder Staffelnkarte buchbar! Preise und Infos: www.laguna-fitnesswelt.de