

ASCARA / FITNESS / KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:45	AEM-ZIRKEL (10 Min.)	AEM-ZIRKEL (10 Min.)	AEM-ZIRKEL (10 Min.)	AEM-ZIRKEL (10 Min.)	AEM-ZIRKEL (10 Min.)	AEM-ZIRKEL (10 Min.)	AEM-ZIRKEL (10 Min.)
9:00	BODY BOOSTER (60 Min.)	SIX PACK ATTACK (60 Min.)	CARDIO SPECIAL (60 Min.)	TASTE OF YOGA (60 Min.)	BODY MIND BALANCE (60 Min.)	INDOOR CYCLING (60 Min.)	SONNTAG SPECIAL (60 Min.)
10:30		AQUA FITNESS (45 Min.)				AQUA FITNESS (45 Min.)	
17:30							
19:00	AQUA FITNESS (45 Min.)	YOGA (90 Min.)	INDOOR CYCLING (60 Min.)	BODY BOOSTER (60 Min.)			

Alle Kurse finden im ASCARA Fitness & Spa statt
all classes take place in the Ascara Fitness & Spa