

# ASCARA / FITNESS / KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>	ATEM- ZIRKEL <i>(10 Min.)</i>
9:15	BODY POWER <i>(60 Min.)</i>	WALD LAUF <i>(30 Min.)</i>	CARDIO SPECIAL <i>(60 Min.)</i>	MY CORE <i>(60 Min.)</i>	BODY MIND BALANCE <i>(60 Min.)</i>	INDOOR CYCLING <i>(60 Min.)</i>	SONNTAG SPECIAL <i>(60 Min.)</i>
9:45		RÜCKEN FIT <i>(60 Min.)</i>					
19:00	RÜCKEN FIT <i>(60 Min.)</i>	YOGA <i>(60 Min.)</i>	INDOOR CYCLING <i>(60 Min.)</i>	BODY POWER <i>(60 Min.)</i>			

*Alle Kurse finden im ASCARA Fitness & Spa statt*

*all classes take place in the Ascara Fitness & Spa*