



## FITNESS KURSE / FITNESS CLASSES

MO	DI / TUE	MI / WED	DO / THU	FR / FRI	SA	SO / SU
	<b>07.30</b> <b>SIX PACK ATTACK</b> (60 MIN.)		<b>07.30</b> <b>YOGILATES</b> (60 MIN.)			
<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)	<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)	<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)	<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)	<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)	<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)	<b>09.00</b> <b>ATEMZIRKEL BREATHING CIRCLE</b> (10 MIN.)
<b>09.15</b> <b>BODY FIT</b> (60 MIN.)		<b>09.15</b> <b>CARDIO SPECIAL</b> (60 MIN.)		<b>09.15</b> <b>BODY MIND BALANCE</b> (60 MIN.)	<b>09.15</b> <b>INDOOR CYCLING</b> (60 MIN.)	<b>09.15</b> <b>SONNTAG SPECIAL SUNDAY SPECIAL</b> (60 MIN.)
				<b>16.00</b> <b>AQUA FITNESS</b> (45 MIN.)		
				<b>17.30</b> <b>HEALTH AUFGUSS HEALTH INFUSION</b> (90° SAUNA)	<b>17.30</b> <b>HEALTH AUFGUSS HEALTH INFUSION</b> (90° SAUNA)	<b>17.30</b> <b>HEALTH AUFGUSS HEALTH INFUSION</b> (90° SAUNA)
<b>19.00</b> <b>AQUA FITNESS</b> (45 MIN.)	<b>19.00</b> <b>YOGA</b> (90 MIN.)	<b>19.00</b> <b>INDOOR CYCLING</b> (60 MIN.)	<b>19.00</b> <b>BODY FIT</b> (60 MIN.)			

Wir treffen uns für den Atemzirkel täglich an der Rezeption des ASCARA, jeweils 10 Minuten vor Beginn.

We are happy to meet up for the daily breathing circle at the ASCARA reception 10 minutes prior starting time.

ÖFFNUNGSZEITEN OPENING HOURS  
TÄGLICH / DAILY 7.00-21.00

KONTAKT CONTACT  
ASCARA.FALKENSTEIN-GRAND@BRHHH.COM  
+49 (0) 6174 90 91 00

ASCARA  
@ FALKENSTEIN GRAND  
DEBUSWEG 3 · 61462 KÖNIGSTEIN