

ASCARA / FITNESS / KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:30		SIXPACK ATTACK (60 min)		RÜCKEN FIT (60 min)			
9:00	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)
9:15	BODY FIT (60 min)	AQUA FITNESS (45 min)	CARDIO SPECIAL (60 min)	FASZIEN TRAINING (60 min)	BODY MIND BALANCE (60 min)	INDOOR CYCLING (60 min)	SONNTAG SPECIAL (60 min)
		18:35					
17:30					HEALTH AUFGUSS (90° Sauna)	HEALTH AUFGUSS (90° Sauna)	HEALTH AUFGUSS (90° Sauna)
18:00	INDOOR CYCLING (60 min)	YOGA (90 min)	AQUA FITNESS (45 min)	RÜCKEN FIT (60 min)			

Alle Kurse finden im ASCARA Fitness & Spa statt

all classes take place in the Ascara Fitness & Spa