

# ASCARA / FITNESS / KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:30		SIXPACK ATTACK (30 min)		RÜCKEN & FASZIEN TRAINING (30 min)			
8:00	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)	ATEMZIRKEL (10 min)
9:00	BODY FIT (60 min)	YOGA (60 min)	CARDIO SPECIAL (60 min)	AQUA FITNESS (45 min)	BODY MIND BALANCE (60 min)	INDOOR CYCLING (60 min)	SONNTAG SPECIAL (60 min)
17:30					HEALTH AUFGUSS (90° Sauna)	HEALTH AUFGUSS (90° Sauna)	HEALTH AUFGUSS (90° Sauna)
18:00	AQUA FITNESS (45 min)		AQUA FITNESS (45 min)				
19:00		RÜCKEN & FASZIEN TRAINING (60 min)		BODY MIND BALANCE (60 min)			

all classes take place in the Ascara Fitness & Spa