

ASCARA / FITNESS / KURSE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
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)	HIIT (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)
19:00	TABATA (Kraft + Ausdauer) (60 min)	YOGA (60 min)	DANCE FITNESS (60 min)	RÜCKEN FIT (60 min)			

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