

Fitness Kurse

Fitness Classes



	MO	DI · TUE	MI · WED	DO · THU	FR · FRI	SA	SO · SU
8:00	ATEM-ZIRKEL* 10 min	ATEM-ZIRKEL* 10 min	ATEM-ZIRKEL* 10 min	ATEM-ZIRKEL* 10 min	ATEM-ZIRKEL* 10 min	ATEM-ZIRKEL* 10 min	ATEM-ZIRKEL* 10 min
9:00	BODY FIT 60 min	RÜCKEN & BAUCH EXPRESS 45 min	CARDIO SPECIAL 60 min	HIIT 45 min	BODY MIND BALANCE 60 min	INDOOR CYCLING 60 min	SONNTAG SPECIAL 60 min
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.

* 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

Ascara Fitness & Spa Club:
täglich von 7:00 – 22:00 Uhr

Fitnesscenter & Pool:
täglich von 7:00 – 22:00 Uhr

Ascara Fitness & Spa Rezeption:
täglich von 08:00 – 20:00 Uhr

KONTAKT

ASCARA FITNESS & SPA CLUB
Debusweg 3
61462 Königstein im Taunus

T +49 6174 90 91 00
ascara.falkenstein-grand@brhhh.com
brhhh.com/falkenstein-grand/health

