

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		CARDIO SPECIAL 60 min		BODY MIND BALANCE 60 min		
9:30		RÜCKEN FIT 45 min		NORDIC WALKING 60 min		SAMSTAGS SPECIAL 60 min	YOGA 60 min
18:30	BAUCH BEINE PO 60 min	YOGA 60 min	TABATA / DANCE FITNESS 45 min	BODY MIND BALANCE 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 bis 22:00 Uhr
Fitnesscenter & Pool: täglich von 7:00 bis 22:00 Uhr
Ascara Fitness & Spa Rezeption: täglich von 08:00 bis 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