

ASCARA / FITNESS / KURSE

Basisplan Winter 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:45 ATEMZIRKEL (10 min)	8:45 ATEMZIRKEL (10 min)	8:45 ATEMZIRKEL (10 min)	8:45 ATEMZIRKEL (10 min)	8:45 ATEMZIRKEL (10 min)	9:45 ATEMZIRKEL (10 min)	9:45 ATEMZIRKEL (10 min)
9:00 BODY FIT (60 min)		9:00 CARDIO SPECIAL (60 min)		9:00 BODY MIND BALANCE (60 min)		
					10:00 SAMSTAG SPECIAL (60 min)	10:00 YOGA / BODY MIND BALANCE (60 min)
	19:00 YOGA (60 min)	19:00 STRETCH & RELAX (45 min)				

Alle Kurse finden im Ascara Fitness & Spa statt

All classes take place in the Ascara Fitness & Spa

Weitere Kurse finden Sie in unserer App

You can find more classes in our App

Bitte vorab für die Kurse anmelden

Please register in advance for the classes

