

ESPLANADE SPA

Sport & Fitnessprogramm Wochenplan



Montag
10.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei
13.00 Uhr // Aqua Fit // 45 Min. // 9,50€ p.P.



Dienstag
11.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei
11.00 Uhr // Aqua Fit // 45 Min. // 9,50€ p.P.

Mittwoch
12.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei
11.10 Uhr // Aktive Körpermitte // 20 Min. // 9,50€ p.P.
14.00 Uhr // Rücken Mobility // 45 Min. 9,50€ p.P.

Donnerstag
13.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei

Freitag
14.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei
12.00 Uhr // Ganzkörpertraining // 45 Min. // 9,50€ p.P.



Samstag
15.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei
13.30 Uhr // Aqua Rider // 80 Min. inkl. Geräteeinweisung // 9,50€ p.P.

Sonntag
16.01.2022

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 Min. // kostenfrei

