

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Aqua
8 Uhr														
9 Uhr	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik			9.30 - 10.15 Bodyfit			9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 Aqua-Fitness		9.00 - 9.45 Rückenzirkel			9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.30 Aqua-Fitness
10 Uhr	10.10 - 10.40 Rückenfit						9.45 - 10.30 Pilates		10.00 - 10.45 Aqua-Power		10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po		9.45 - 10.30 Pilates	10.00 - 10.30 Aqua-Power
11 Uhr	10.50 - 11.20 Atem + Entspannung			10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining			10.40 - 11.10 Faszienfitness						10.50 - 11.20 Atem & Entspannung	
				11.30 - 12.00 Kraft in Dehnung & Faszienfitness										
12 Uhr														
14 Uhr							14.00 - 14.30 Entspannung							
15 Uhr														
16 Uhr														
17 Uhr		17.00 - 17.45 Aqua-Fitness												
									17.30 - 18.00 Aqua-Fitness					
18 Uhr		18.00 - 18.45 Aqua-Fitness				18.15 - 19.00 Bauch-Beine-Po								18.00 - 18.30 Aqua-Fitness
									18.30 - 19.00 Aqua-Fitness					
19 Uhr	19.15 - 20.00 Functional Training Level 1	19.00 - 19.45 Aqua-Power	19.00 - 20.00 Functional Training Level 2								18.30 - 19.45 Yoga		19.00 - 20.00 Crosslethics	19.00 - 19.30 Aqua-Fitness
20 Uhr		20.15 - 20.45 Aqua-Fitness			20.15 - 20.45 Aqua-Fitness									

 Senioren	 Rücken-/Wirbelsäulentraining
 Aqua Fitness/Power <small>im Flachwasser im Solemar (mit Online Anmeldung)</small>	 Faszientraining/Stretching
 Aqua Fitness/Power <small>im Hallenbad Minara</small>	 Figurtraining
 Entspannung	 Power-/Intervalltraining
 Yoga <small>nicht in den baden-württembergischen Schulferien</small>	<small>Online-Anmeldung maximal 14 Tage im Voraus unter www.fitness-solemar.de</small>