

Unser aktuelles Kursprogramm im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückenfit mit Faszientraining 7.30 – 8.25 Uhr 1 PAZ				Bodyworkout 08.30 – 09.25 Uhr 1	Hatha Yoga 10.30 – 11.55 Uhr 1 ☺	H-I-I-T 11.00 – 11.55 Uhr 1 ☺
Wirbelsäulengymnastik 8.30 – 9.25 Uhr 1 PAZ		Wirbelsäulengymnastik 8.30 – 9.25 Uhr 1 PAZ	Yoga 9.00 – 10.25 Uhr 1 ☺	Chi Gong 9.30 – 10.25 Uhr 1 ☺		Bauch 12.00 – 12.25 Uhr 1 ☺
Ski-Gymnastik 9.30 – 10.25 Uhr 1 ☺	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.25 Uhr 1 PAZ ☺	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.25 Uhr 1 PAZ ☺	Aquagymnastik im Tiefwasser 9.30 – 10.15 Uhr 3 PAZ	Aquagymnastik 9.30 – 10.15 Uhr 3 PAZ	Öffnungszeiten Mo – Fr 6.30 – 22.30 Uhr Sa, So 10.00 – 18.00 Uhr Feiertage siehe Aushang! Kinderbetreuung Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr Mo – Fr 16.15 – 19.30 Uhr Sa, So 10.00 – 14.00 Uhr (Bitte mit telefonischer Voranmeldung, mind. 24 h im Voraus.) Aufgusszeiten Mo – Fr 10.45 Uhr, 11.45 Uhr, 14.00 Uhr, 16.00 Uhr, 18.45 Uhr, 19.45 Uhr Wellness-Sonntag Aufgüsse zu jeder halben und vollen Stunde von 11.30 – 13.30 Uhr Legende 1 Kursraum 1 2 Kursraum 2 3 Schwimmhalle Grundschule Rauendahl Eingang Munscheidstraße (nicht in den Ferien) PAZ Kurse für PAZ-Mitglieder ☺ Kids-Club	
Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.25 Uhr 1 PAZ ☺	Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.25 Uhr 1 PAZ ☺	Aquagymnastik 9.45 – 10.30 Uhr 3 PAZ	Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.25 Uhr 1 PAZ ☺	Aquafitness 10.15 – 11.00 Uhr 3 PAZ		
		Aquagymnastik 10.30 – 11.15 Uhr 3 PAZ	Aquafitness im Tiefwasser 10.15 – 11.00 Uhr 3			
	Faszien-Pilates 17.30 – 18.25 Uhr 1 PAZ ☺	Aquafitness 11.15 – 12.00 Uhr 3				
	Indoor Cycling 18.30 – 19.25 Uhr 2 ☺	Hatha Yoga 16.45 – 18.10 Uhr 1 ☺	Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.25 Uhr 1 PAZ ☺	Indoor Cycling 17.30 – 18.25 Uhr 2 ☺		
H-I-I-T 18.30 – 19.25 Uhr 1 ☺	Functional-Workout 18.30 – 19.25 Uhr 1 ☺	Bodyworkout 18.30 – 19.25 Uhr 1 ☺	H-I-I-T 18.30 – 19.25 Uhr 1 ☺	Zumba 17.30 – 18.25 Uhr 1 ☺		
Zumba 19.30 – 20.25 Uhr 1	Bauch 19.30 – 19.55 Uhr 1	Wirbelsäulengymnastik 19.30 – 20.25 Uhr 1 PAZ	Hot Iron 19.30 – 20.25 Uhr 1	Wirbelsäulengymnastik 18.30 – 19.25 Uhr 1 PAZ ☺		