

Kursplan Schwimmhalle + Kurs(t)raum



Reha FitnessKurse Schwimmkurse

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag		
Uhrzeit	Schwimmhalle	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	Kursraum		Uhrzeit	Schwimmhalle	
08:15 - 09:00	Wassergymnastik Power			08:15 - 09:00	Wassergymnastik			07:15 - 08:15	freies Schwimmen			8:15 - 9:00	Wassergymnastik			08:15 - 09:00	Wassergymnastik			8:15 - 9:00	Schwimmkurs	
09:05 - 09:50	Wassergymnastik Power			09:05 - 09:50	Wassergymnastik			8:15 - 9:00	Wassergymnastik												9:05 - 9:50	Schwimmkurs
10:05 - 10:50	Wassergymnastik Power			10:05 - 10:50	Wassergymnastik	10:00 - 10:45	Faszientraining Yvonne	9:05 - 9:50	Wassergymnastik			9:40 - 10:25	Wassergymnastik			10:05 - 10:55	Wassergymnastik			9:55 - 10:40	Schwimmkurs	
10:55 - 11:40	Wassergymnastik Power			10:55 - 11:40	Wassergymnastik	11:00 - 11:45	Bauch-Beine-Po Yvonne	10:05 - 10:55	Wassergymnastik												10:45 - 11:30	Schwimmkurs
11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:00 - 11:45	Wassergymnastik			11:45 - 12:45	Freies Schwimmen			12:00 - 13:00	Freies Schwimmen					
				13:20 - 14:05	Schwimmkurs			11:45 - 12:30	Aqua-Fitness Power Kraft & Cardio Yvonne													
				14:10 - 14:55	Schwimmkurs			13:50 - 14:35	Wassergewöhnung			14:15 - 15:00	Schwimmkurs			13:20 - 14:05	Wassergewöhnung					
				15:00 - 15:45	Schwimmkurs			14:40 - 15:25	Schwimmkurs			15:05 - 15:50	Schwimmkurs			14:10 - 14:55	Schwimmkurs					
				15:50 - 16:35	Schwimmkurs			15:30 - 16:15	Schwimmkurs			15:55 - 16:40	Schwimmkurs			15:00 - 15:45	Schwimmkurs					
				16:40 - 17:25	Schwimmkurs			16:20 - 17:05	Schwimmkurs			16:45 - 17:30	Schwimmkurs			15:50 - 16:35	Schwimmkurs					
17:05 - 17:50	AquaFitness Power Kraft & Cardio Yvonne			18:00 - 18:45	Wassergymnastik	18:00 - 19:00	Pilates - mehr als nur ein Fitnessprogramm Yvonne	17:10 - 17:55	Schwimmkurs			18:00 - 18:45	Wassergymnastik (Power)			16:40 - 17:25	Schwimmkurs					
18:00 - 18:45	AquaFit / Wassergymnastik	18:00 - 19:00	PAU-SIERT! Hatha Yoga	18:50 - 19:35	Wassergymnastik							18:50 - 19:35	Wassergymnastik (Power)	18:15 - 19:15	RückenFit Mario	17:30 - 18:15	Schwimmkurs für "ältere" Kinder					
18:50 - 19:35	Stand: September 24				Wassergymnastik							19:40 - 20:25	Wassergymnastik (Power)									
19:40 - 20:25	AquaFitness Wassergymnastik																					

Stand: Jan. 25

Ihr findet uns nicht nur in Ahaus!!

Firmenfitness, Personal-Trainings und Fitnesskurse findet ihr auch extern in den Umkreisen Ahaus, Bad Bentheim, Schüttorf, Rheine. Workshops, Gesundheits- und Firmenevents nach term. Absprache.

EGYM
WELLPASS

aktiv-raum UG
Fuistingstraße 37 • 48683 Ahaus
T.: 02561-1582 • info@aktiv-raum.de
www.aktiv-raum.de