

ISHARA

Montag

17:00 45 MIN
AquaCycling

18:45 45 MIN
AquaFit Lady

19:45 45 MIN
AquaFit Lady

Dienstag

10:30 45 MIN
AquaFit Flex

15:00 45 MIN
Aqua RückenFit

16:00 45 MIN
AquaFit Flex

17:30 45 MIN
AquaJump

18:45 45 MIN
AquaCycling

Mittwoch

17:00 45 MIN
Aqua RückenFit

18:00 45 MIN
AquaFit Flex

19:00 45 MIN
AquaCycling

Donnerstag

17:30 45 MIN
AquaJump

18:30 45 MIN
AquaFit Flex

19:30 45 MIN
AquaBata

Freitag

10:30 45 MIN
AquaFit Flex

15:30 45 MIN
AquaFit
(für Schwangere)


16:30 45 MIN
AquaFit Flex

19:00 45 MIN
Stilschwimmen

Samstag

11:00 45 MIN
AquaCycling

 AquaFit 360°

 Präventionskurse
(Bezuschussung über
die Krankenkasse)

SENNESTADTBAD

Dienstag

09:00 45 MIN
AquaFit Tiefwasser

Mittwoch

09:30 45 MIN
Aqua RückenFit

11:00 45 MIN
AquaJogging

Donnerstag

09:30 45 MIN
Wassergymnastik

Freitag

16:45 45 MIN
Aqua RückenFit

17:45 45 MIN
Aqua RückenFit

19:00 45 MIN
AquaBata

AQUAWEDE

Mittwoch

18:45 30 MIN
BEboard Fitness

19:45 45 MIN
AquaJogging

20:45 45 MIN
AquaFit Flex

Sonntag

10:00 30 MIN
BEboard Fitness

11:00 45 MIN
AquaFit Flex

FAMILIENBAD HEEPEN

Freitag

10:00 45 MIN
AquaGymnastik

11:00 45 MIN
AquaGymnastik

12:00 45 MIN
AquaGymnastik

13:00 45 MIN
AquaGymnastik