

KURSPLAN

Gültig ab 22.10.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 07.45 Early up	07.30 - 8.15 Aqua Fit	07.55 - 08.40 Aqua Fit	07.30 - 08.15 Aqua Fit		
07.45 - 08.30 Aqua Fit	08.15 - 9.00 Aqua Fit	09.00 - 09.30 6 - 12 Monate	08.15 - 09.00 Aqua Fit	07.30 - 08.15 Aqua Fit	
09.00 - 09.30 6 - 12 Monate	09.00 - 9.45 1 - 2 Jahre	09.30 - 10.00 6 - 12 Monate	09.00 - 09.45 Aqua Fit (für Schwangere)	08.15 - 09.00 Aqua Tabata	
09.30 - 10.00 6 - 12 Monate	09.45 - 10.30 1 - 2 Jahre	10.00 - 10.30 6 - 12 Monate	09.45 - 10.30 Aqua-Fit	09.00 - 09.45 Aqua Fit	09.30 - 10.00 6 - 12 Monate
10.00 - 10.30 6 - 12 Monate	10.30 - 11.15 Aqua Fit	10.30 - 11.15 1 - 2 Jahre	10.30 - 11.15 Aqua Gymnastik	09.45 - 10.30 Aqua Fit	10.00 - 10.30 3 - 6 Monate
10.30 - 11.00 3 - 6 Monate	11.15 - 12.00 Aqua Fit	11.15 - 11.45 3 - 6 Monate	11.15 - 12.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.15 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.15 1 - 2 Jahre
11.00 - 11.45 Aqua Fit	12.00 - 12.45 Aqua Fit	11.45 - 12.15 6 - 12 Monate	12.00 - 12.45 Aqua Fit	11.15 - 12.00 Aqua Gymnastik	11.15 - 12.00 Seeräuber
11.45 - 12.30 Aqua Fit	15.15 - 16.00 1 - 2 Jahre	14.45 - 15.30 Aqua Fit	13.30 - 14.15 2 - 4 Jahre	13.00 - 13.45 Aqua Fit	12.00 - 12.45 4 - 5 Jahre
12.30 - 13.15 Aqua Fit	16.00 - 16.45 2 - 3 Jahre	15.30 - 16.15 Aqua Fit	14.15 - 15.00 4 - 5 Jahre	13.45 - 14.15 3 - 6 Monate	12.45 - 13.30 5 - 6 Jahre
13.15 - 14.00 Aqua Fit	16.45 - 17.30 4 - 5 Jahre	16.15 - 17.00 2 - 3 Jahre	15.00 - 15.45 1 - 2 Jahre	14.15 - 14.45 6 - 12 Monate	13.30 - 14.15 5 - 6 Jahre
14.45 - 15.30 1 - 2 Jahre	17.30 - 18.15 5 - 6 Jahre	17.00 - 17.45 3 - 4 Jahre	15.45 - 16.30 3 - 4 Jahre	14.45 - 15.30 1 - 2 Jahre	
15.30 - 16.15 Aqua Fit (nach Schlaganfall)	18.15 - 19.00 Aqua Fit		16.30 - 17.15 4 - 5 Jahre	15.30 - 16.15 3 - 4 Jahre	
16.30 - 17.15 Aqua Fit	19.00 - 19.45 Aqua Fit	18.30 - 19.15 Aqua Fit	17.15 - 18.00 4 - 5 Jahre	16.15 - 17.00 2 - 3 Jahre	
17.15 - 18.00 Aqua Fit	19.00 - 19.45 Aqua Fit (für Schwangere)	19.15 - 20.00 Präventionskurs „Aqua-Fitness“ (nur mit Anmeldung!)	18.00 - 18.45 Aqua Fit	17.00 - 17.45 4 - 5 Jahre	
18.30 - 19.15 Aqua TABATA	20.00 - 20.45 Aqua Zumba		18.45 - 19.30 Aqua Fit	17.45 - 18.30 4 - 5 Jahre	
19.15 - 20.00 Aqua Power			19.30 - 20.15 Aqua Fit	18.45 - 19.30 Aqua Fit	

**Aqua-Fit im „Watt'n Bad“
Dorum-Neufeldt:**
freitags 08.00 Uhr - 08.45 Uhr
und 08.45 Uhr - 09.30 Uhr
Treffen: jeweils 15 Minuten
vor Kursbeginn!

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.00 Uhr - 20.00 Uhr

Telefon: 0471 - 48 38 227 Samstag 09.15 Uhr - 13.30 Uhr