

KURSPLAN

Gültig ab 03.01.2019

| 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 4- 5 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 2- 3 Jahre | 18.15 - 19.00 Aqua Fit | 17.45-18.30 Seeräuber | 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