

Fit und gesund mit den Mediterana Spa & Sports Kursen

Gültig ab 01. Juli 2021 ¹

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG					
KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor	KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor	KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor	KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor	KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor	KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor	KR 1	KR 2	TB außen	Outdoor		
9.00 - 9.45 Wirbel- säulengym** AL		9.30 - 10.00 Aqua Fitness AL		8.30 - 9.15 Wirbel- säulengym** AL				8.30 - 9.15 Wirbel- säulengym** AL	9.15 - 10.15 Intro Yoga AL	9.30 - 10.00 Aqua Fitness AL		9.00 - 9.45 Wirbel- säulengym** AL				9.00 - 09.55 Qi Gong AL		9.30 - 10.00 Aqua Fitness AL		9.00 - 10.00 Slow Yoga ** AL				9.00 - 10.00 Vinyasa Yoga AL		9.30 - 10.00 Aqua Fitness AL			
10.00 - 10.45 Pilates** AL	10.30 - 11.30 Yoga Gold AL	10.00 - 10.30 Aqua Fitness AL		9.30 - 10.15 Pilates** AL				9.30 - 10.15 Pilates** AL	10.30 - 11.30 Intro Yoga AL	10.00 - 10.30 Aqua Fitness AL		10.00 - 11.00 Body Pump** AL	10.00 - 11.00 Yin & Yan Yoga AL			10.00 - 10.45 Rücken Fit AL		10.00 - 10.30 Aqua Fitness AL		10.15 - 11.15 Slow Yoga AL				10.15 - 11.15 Vinyasa Yoga** AL		10.00 - 10.30 Aqua Fitness AL			
	11.45 - 12.45 Yoga Gold AL			10.30 - 11.00 Faszien- training** AL			10.00 - 11.00 Indoor Cycle AL	10.30 - 11.15 Fatburner Dance** AL				11.15 - 12.00 Body Balance** AL	11.15 - 12.15 Yin & Yan Yoga AL			11.00 - 11.45 Wirbel- säulengym AL	10.45 - 11.45 Faszien Yoga AL		10.00 - 11.00 Indoor Cycling AL	11.45 - 12.30 Body Combat AL				11.30 - 12.15 Body Pump AL			10.30 - 11.30 Indoor Cycle AL		
																	12.00 - 13.00 Faszien Yoga AL			12.45 - 13.30 Body Combat** AL			11.30 - 12.30 Indoor Cycle AL	12.30 - 13.15 Body Pump** AL					
16.30 - 17.15 Body Workout** AL																												13.30 - 14.15 Body Balance** AL	
17.30 - 18.15 Pilates** AL																													
18.30 - 19.15 Pilates AL				17.15 - 18.00 Body Workout** AL			18.15 - 19.15 Indoor Cycle AL	16.45 - 17.45 Hatha Yoga** ML			17.30 - 18.30 Functional Training AL ab 30.06.	17.30 - 18.15 Body Workout** AL	17.15 - 18.15 Vinyasa Yoga AL			17.15 - 18.15 Zumba AL ab 9.7.													
19.30 - 20.30 Body Pump** AL	18.30 - 19.15 WSG & Stretching AL		18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.15 - 19.00 Mobility Training** AL	18.15 - 19.15 Power Yoga AL	19.00 - 19.30 Aqua Fitness AL	19.15 - 20.15 CrossX Fit ML	18.15 - 19.15 Pilates** AL	18.00 - 19.00 Hatha Yoga AL		18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.15 Pilates** AL	18.30 - 19.30 Vinyasa Yoga AL	19.00 - 19.30 Aqua Fitness AL	18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.15 Body Pump AL				18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL									
20.45 - 21.30 Body Balance ** AL	19.30 - 20.15 WSG & Stretching AL			19.15 - 20:00 Body Combat** AL		19.30 - 20.00 Aqua Fitness AL		19.30 - 20.30 Body Pump** AL						19.30 - 20.00 Aqua Fitness AL	19.30 - 20.30 Cross X Fit AL	19.30 - 20.15 Body Pump** AL													
				20.15 - 21.00 Body Combat AL												20.30 - 21.15 Body Balance** AL													

Zeichenerklärung A = Anfänger-Kurs ML = Mittleres Leistungslevel. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein F = Fortgeschrittenen-Kurs AL = Alle Leistungslevels ** = auch im Livestreaming

¹ Änderungen vorbehalten

² Geschlossener Kurs - kostenpflichtig und nur für angemeldete Mitglieder

Mediterana Krankenkassenkurse

Alle Infos um unsere zertifizierten Krankenkassenkurse erhalten Sie an der Spa & Sports Rezeption oder unter www.mediterana.de