

Fit und gesund mit den Mediterana Spa & Sports Kursen

Gültig ab 28. Oktober 2020¹

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG				
KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	
9.00 - 9.45 Wirbel- säulengym AL				8.30 - 9.15 Wirbel- säulengym AL				9.00 - 9.45 Wirbel- säulengym AL	9.15 - 10.15 Intro Yoga AL			9.00 - 9.30 Pilates Express AL	8.45 - 9.30 Wirbel- säulengym AL			9.00 - 09.50 Qi Gong AL	8.45 - 9.30 Strech & Relax AL			09.15 - 10.15 Functional Training AL	9.00 - 10.00 Slow Yoga AL				9.00 - 10.00 Vinjasa Yoga AL			
10.00 - 10.45 Pilates AL		09.45 - 10.30 Aqua Fitness AL		9.30 - 10.15 Pilates AL				10.00 - 10.45 Pilates AL	10.30 - 11.30 Intro Yoga AL	09.45 - 10.30 Aqua Fitness AL		10.00 - 11.00 Body Pump AL	9.45 - 10.45 Yin & Yan Yoga AL	09.45 - 10.30 Aqua Fitness AL		10.00 - 10.45 Rücken Fit AL		09.45 - 10.30 Aqua Fitness AL		10.30 - 11.00 Bauch Rücken AL	10.15 - 11.15 Slow Yoga AL			10.00 - 10.30 Bauch Rücken AL	10.15 - 11.15 Vinjasa Yoga AL	09.45 - 10.30 Aqua Fitness AL		
11.00 - 11.45 Zumba AL ab 15.6.	10.30 - 11.30 Yoga Gold AL	10.45 - 11.30 Aqua Fitness AL		10.30 - 11.15 Faszien- training AL	10.30 - 11.30 Hatha Yoga AL			10.00 - 11.00 Indoor Cycle AL	11.00 - 12.00 Fatburner Dance AL	10.45 - 11.30 Aqua Fitness AL		11.15 - 12.00 Body Balance AL	11.00 - 12.00 Yin & Yan Yoga AL	10.45 - 11.30 Aqua Fitness AL		11.00 - 11.45 Rücken Fit AL	10.30 - 11.30 Faszien Yoga AL	10.45 - 11.30 Aqua Fitness AL	10.00 - 11.00 Indoor Cycling AL	11.15 - 12.15 Body Pump AL				10.45 - 11.30 Body Pump AL		10.45 - 11.30 Aqua Fitness AL	11.00 - 12.00 Indoor Cycle AL	
12.00 - 12.45 Zumba AL ab 15.6.	11.45 - 12.45 Hatha Yoga ML			11.30 - 12.15 Body Pump AL	11.45 - 12.45 Hatha Yoga AL												11.45 - 12.45 Faszien Yoga AL			12.30 - 13.15 Body Balance AL			11.45 - 12.45 Indoor Cycle AL	11.45 - 12.30 Body Pump AL				
																				13.30 - 14.15 Body Combat AL ab 16.6.				12.45 - 13.30 Body Balance AL				
17.00 - 17.45 Pilates A								16.00 - 16.45 Body Workout AL						16.15 - 17.15 Functional Training AL						14.30 - 15.15 Body Combat AL ab 16.6.								
18.00 - 18.45 Pilates AL				17.15 - 18.00 Body Workout AL				18.15 - 19.15 Indoor Cycle AL	17.00 - 17.45 Wirbel- säulengym AL	16.45 - 17.45 Hatha Yoga ML		17.30 - 18.15 Body Workout AL	17.15 - 18.15 Vinjasa Yoga AL			17.15 - 18.15 Dance Mix AL ab 11.9.												
19.00 - 19.45 Body Pump AL	18.30 - 19.15 WSG & Stretching AL	18.15 - 19.00 Aqua Fitness AL	18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.15 - 18.45 Grit Strength AL ab 16.6.	17.45 - 18.45 Power- yoga ML			19.00 - 20.00 CrossX Fit ML	18.30 - 19.15 Step Basic 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 Vinjasa Yoga AL	18.15 - 19.00 Aqua Fitness AL	18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.15 Body Pump AL			18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL								
20.00 - 20.45 Body Pump AL	19.30 - 20.15 WSG & Stretching AL	19.15 - 20.00 Aqua Fitness AL	19.30 - 20.30 Indoor Cycle AL	19.30 - 20.15 Body Combat AL ab 16.6.	19.00 - 20.00 Power- yoga ML			19.30 - 20.15 Body Pump AL				19.30 - 20.30 Cross X Fit AL		19.15 - 20.00 Aqua Fitness AL		19.30 - 20.15 Body Pump AL												
21.00 - 21.45 Body Balance AL				20.30 - 21.15 Body Combat AL ab 16.6.				20.30 - 21.15 Yogilates 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

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