

Kurspläne Gesundheitszentrum - gültig ab 01.06.2015



Almstr. 49 77770 Durbach (Ortseingang)

www.vierjahreszeiten-durbach.de

Gerätezirkel + Gymnastikkurse



Tägliche Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 07.00-21.30 Uhr

Di, Do: 08.30-12.30 u. 16.00-21.30 Uhr

Sa, So: 09:30-14.00 Uhr

Feiertage: geschlossen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 Uhr	Best Age 50+ Zirkel	Neu im Sommer Pilates (im Freien)	Senioren - Fit	Kraft-Ausdauer-Zirkel	Rücken-Zirkel
10:00 Uhr		Reha-Sport	Reha-Sport		Rücken-Zirkel
11:00 Uhr	Reha-Sport			Reha-Sport	
Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining! ☎0781/93201—507					
15:00 Uhr	Kraft-Ausdauer-Zirkel		Gesundheits-Zirkel		Rücken-Zirkel
16:00 Uhr	Gesundheitskurs		Gesundheitskurs		
18:00 Uhr			17:40 Zumba		Zumba
18:30 Uhr	K & S Gymnastik			Yoga	
19:00 Uhr			Neu: Kombi Pilates (im Freien) & Wirbelsäulengymn.	Krafttraining mit Langhanteln	Reha-Sport Funktionstr.& Relax

Gesundheitszentrum

Aqua-Kurse/ Schwimmzeiten



gültig ab 01.06.2015

Sauna-Öffnungszeiten: (auf Anfrage!)
(EG / Schwimmbadbereich)

Siehe unten Schwimmzeiten im grünen Feld!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 Uhr	Aqua-Gymnastik				
10:00 Uhr	Aqua-Gym 50+		Aqua-Gymnastik	Aqua-Power-Mix	Aqua-Wirbelsäule
11:00 Uhr	Aqua-Gym 50+		Aqua-Gymnastik		Aqua-Wirbelsäule
Schwimmzeiten:	Mo,Mi: 07.00 bis 09.00 Uhr, 12.30 bis 14.30 Uhr & 19.00 bis 21.30 Uhr Di,Do: 07.00 bis 09.00 Uhr & 19.00 bis 21.30 Uhr Fr: 07.00 bis 09.00 Uhr, 12.30 bis 14.30 Uhr & 20.00 bis 21.30 Uhr Sa: 07.00 bis 09.00 Uhr & 12.30 bis 21.30 Uhr So: 07.00 bis 21.30 Uhr				
		15.15 Uhr Nemo-Kinderschwimmen			
16:00 Uhr	Aqua-Funktionell	16.15 Uhr Nemo-Kinderschwimmen		16.15 Uhr Nemo-Kinderschwimmen	Aqua-Wirbelsäule
17:00 Uhr	Aqua-Fitness		Aqua-Fitness		Aqua-Fettkiller
17:45 Uhr	Aqua-Fettkiller		Aqua-Power-Mix		

Änderungen am Kursplan vorbehalten