

## ISHARA

Montag	Dienstag	Mittwoch
10:30 30 MIN Wassergymn. 55+	10:30 45 MIN AquaFit Flex	11:00 30 MIN Wassergymn. 55+
11:15 30 MIN Wassergymn. 55+	15:00 45 MIN Aqua RückenFit	17:00 45 MIN Aqua RückenFit
17:00 45 MIN AquaCycling	16:30 45 MIN AquaFit Flex	18:45 45 MIN AquaFit Flex
19:45 45 MIN AquaFit Lady	17:30 45 MIN AquaJump	19:45 45 MIN AquaCycling
	18:30 45 MIN AquaCycling	
Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 30 MIN AquaCircle	10:30 45 MIN AquaFit Flex	11:00 45 MIN AquaCycling
18:30 45 MIN AquaFit Flex	17:00 45 MIN AquaFit Flex	
19:30 45 MIN AquaBata	18:00 45 MIN AquaJogging	
	19:00 45 MIN Stilschwimmen (Sept. bis April)	

## WIESENBAD (in der Freibadsaison)

Dienstag	Donnerstag	Freitag
18:45 45 MIN AquaFit Flex	18:45 45 MIN AquaFit Flex	19:00 45 MIN Stilschwimmen
Samstag		
10:30 45 MIN AquaFit Flex		

- AquaFit 360°
- Wassergymnastik 55+  
(im Eintrittspreis enthalten)
- Präventionskurse

## SENNESTADTBAD

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:00 45 MIN AquaFit Tiefwasser	09:30 45 MIN Aqua RückenFit	09:45 45 MIN Wassergymnastik
	11:00 45 MIN AquaJogging	
Freitag		
16:45 45 MIN Aqua RückenFit		
17:45 45 MIN Aqua RückenFit		
19:00 45 MIN AquaBata		

## AQUAWEDE

Montag	Mittwoch	Sonntag (Okt. – April)
09:20 30 MIN Wassergymn. 55+	09:20 30 MIN Wassergymn. 55+	10:00 30 MIN BeBoard Fitness
19:00 30 MIN BeBoard Fitness	19:00 45 MIN AquaJogging	11:15 45 MIN AquaFit Flex
20:00 45 MIN AquaFit Flex		

## FAMILIENBAD HEEPEN

Freitag
10:00 45 MIN AquaGymnastik
11:00 45 MIN AquaGymnastik
12:00 45 MIN AquaGymnastik
13:00 45 MIN AquaGymnastik
18:00 45 MIN AquaJogging