



## ISHARA

Montag	Dienstag	Mittwoch
17:00 45 MIN AquaCycling	10:30 45 MIN AquaFit Flex	17:00 45 MIN Aqua RückenFit
18:45 45 MIN AquaFit Lady	15:00 45 MIN Aqua RückenFit	18:00 45 MIN AquaFit Flex
19:45 45 MIN AquaFit Lady	16:00 45 MIN AquaFit Flex	19:00 45 MIN AquaCycling
	17:30 45 MIN AquaJump	
	18:30 45 MIN AquaCycling	
Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 45 MIN AquaJump	10:30 45 MIN AquaFit Flex	11:00 45 MIN AquaCycling
18:30 45 MIN AquaFit Flex	15:30 45 MIN AquaFit (für Schwangere)	
19:30 45 MIN AquaBata	16:30 45 MIN AquaFit Flex	
	19:00 45 MIN Stilschwimmen	

 AquaFit 360°  
 Präventionskurse  
 (Bezuschussung über  
 die Krankenkasse)

## SENNESTADTBAD

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:00 45 MIN AquaFit Tiefwasser	09:30 45 MIN Aqua RückenFit	09:30 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

Mittwoch	Sonntag
18:00 30 MIN BEboard Fitness	10:00 30 MIN BEboard Fitness
19:00 45 MIN AquaJogging	11:00 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