

KURSPLAN AMANUSA

Gültig ab 01.07.2010
Ludwigsplatz 6 | Darmstadt | 0 61 51-360 8 360

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum3
9.30 h Yoga Prävention 85 min					9.00 h Pure Pilates* Prävention 55 min	9.30 h Pure Yoga 55 min			9.00 h Rücken- fitness 55 min			9.00 h Pilates Prävention 55 min			10.30 h Pure Yoga 85 min					
			10.00 h BBP 55 min			10.30 h Pure Yoga 50+ 55 min				10.30 h Pilates/ Becken- boden 55 min		10.00 h Yoga Prävention 55 min				12.00 h Rücken Prävention 55 min	11.00 h Pure* Pilates 55 min	10.00 h Work- out 55 min		
		11.00 h Pure Pilates* Prävention 55 min												11.00 h Pure* Pilates Prävention 55 min	13.00 h Work- out 55 min			11.00 h Rücken- fitness 55 min		
17.00 h Pure Yoga 55 min	18.00 h Nordic Walking Jd. 1 MO Im Monat Treffp. BCH 115 min		17.00 h BBP 55 min	17.30 h Balett 2 Erw. & Kinder 55 min		17.00 h Workout & Bauch- killer 55 min	17.00 h Schwan- gerschafts Yoga 55 min				17.00 h Pure Pilates 55 min	17.30 h HOT IRON™1 55 min								
18.00 h Pilates 55 min	18.00 h Ballett 55 min		18.00 h Step 2 55 min	18.30 h Vinyasa Yoga 55 min		18.00 h Pure Yoga 1 55 min	18.30 h Reha Basis Kurs 55 min		18.00 h Ballett 2 55 min	18.00 h Pilates 55 min		18.30 h Yogi- lates 55 min								
19.00 h ¼ Step 55 min	19.00 h Rücken Prävention 55 min		19.00 h HOT IRON™2 55 min	19.30 h Orient Bauch- Tanz1 55 min		19.00 h Step1 55 min	19.30 h Yoga Prä- vention 55 min		19.00 h Yoga Prä- vention 70 min	19.00 h Pure* Pilates 55 min										
20.00 h BBP 55 min		20.00 h Pure* Pilates Prävention 55 min	20.00 h Pure Yoga 85 min	20.30 h Orient Bauch- Tanz2 55 min		20.00 h HOT IRON™1 55 min			20.15 h BBP 55 min										*	Kosten- pflichtig

AQUA FITNESS (IM MARITIM)

Mittwochs: 19-20 Uhr (Rhein-Main-Hotel) / Donnerstags: 19.30 – 20.30 Uhr und Freitags: 16-17 Uhr (an beiden Tagen im Konferenz-Hotel)