

Sportkursplan 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 10:00 - 10:45	Faszienyoga (HVT) 10:00 - 11:00	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)		Aquafitness (F) 08:00 - 08:45 (Tiefwasser)
Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 18:50	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 08:00 - 09:00	Bauch- Beine (HVT) 11:00 - 11:45 01.12.2018	Aquafitness (F) 13:00 - 13:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)		Aquafitness (F) 09:00 - 09:45 (Tiefwasser)
Aquafitness (GA) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Pilates (HVT) 09:00 - 10:00	Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 19:00	Aquafitness (F) 14:00 - 14:45 (Tiefwasser)	Fit durch den Winter (Zirkeltraining) (KR) 10:30 - 11:15		
Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 10:00 - 10:45 (Flachwasser)	Indoorcycling (HVT) 19:00 - 19:45	Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)	Qi Gong (HVT) 15:00 - 16:00		
Pilates (HVT) 19:00 - 18:50	Aquafitness (HI) 11:00 - 11:45 (Flachwasser)	Aquafitness (F) 19:15 - 20:00 (Tiefwasser)	Aquafitness (GA) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Tai Chi (HVT) 16:00 - 17:00		
Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (HI) 12:00 - 12:45 (Flachwasser)	Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)				
	Aquafitness (HI) 13:00 - 13:45 (Flachwasser)					
	Aquafitness (HI) 14:00 - 14:45 (Flachwasser)					
	Aquafitness (HI) 16:00 - 16:45 (Flachwasser)					
	Aquafitness (HI) 17:00 - 17:45 (Flachwasser)					
	Yoga (HVT) 17:30 - 18:20					
	KRAV MAGA (HVT) 18:30-19:30					
	Aquafitness (F) 19:30 - 20:15 (Tiefwasser)					
	Aquafitness (F) 20:30 - 21:15 (Tiefwasser)					

Bitte meldet Euch, aus organisatorischen Gründen, vor der ersten Stunde an!
mirco.michalak@spandau04



HVT = HVT Forumbad F = Forumbad (Halle) HI = Holiday Inn GA = Kombibad Spandau Süd/Gatowerstr KR = Kraftraum
 Bitte melden Sie sich vorher an, um sicher zu gehen, dass freie Plätze vorhanden sind www.spandau04-sportkurse.de