

Sportkursplan 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)	Nordic Walking (HVT) 09:00 - 10:00	Aquafitness (F) 13:15 - 14:00 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)	Neu ab 03.10.! Boxen für Kinder (HVT) (8-15 Jahre) 11:30 - 13 Uhr	Aquafitness (F) 08:00 - 08:45 (Tiefwasser)
Aquafitness (GA) 18:50 - 19:35 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 07:00 - 07:45 (Tiefwasser)	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 10:00 - 10:45	Aquafitness (F) 14:15 - 15:00 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 07:00 - 07:45 (Tiefwasser)		Aquafitness (F) 09:00 - 09:45 (Tiefwasser)
Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 18:45	NEU! Wirbelsäulengymnastik (HVT) 16:00 - 16:45	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 11:00 - 11:45	NEU ab 01.10.! Boxen für Alle (HVT) (ab 15 Jahre) 18:00 - 20:00	Cross-04-Fit (HVT) 19:00 - 19:45		
Aquafitness (F) 19:15 - 20:00 (Tiefwasser)	Yoga (HVT) 17:00 - 17:45	NEU ab 07.10. ! Wirbelsäulengymnastik (HVT) 12:00 - 12:45	Aquafitness (GA) 18:00 - 18:45 (Tiefwasser)			
Aquafitness (F) 20:15 - 21:00 (Tiefwasser)	NEU ab 22.09! Kickboxen für Alle (HVT) 18:00 - 19:30	Pilates (HVT) 18:00 - 18:45	Aquafitness (GA) 18:50 - 19:35 (Tiefwasser)			
NEU ab 5.10.! Cycling (HVT) 19:00 Uhr -19:45 Uhr	Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Yoga (HVT) 19:00 - 19:45				
	Aquafitness (F) 19:50 - 20:35 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 19:15 - 20:00 (Tiefwasser)				
		Aquafitness (F) 20:00 - 20:45 (Tiefwasser)				

**Bitte meldet Euch vor der ersten Stunde unter
SMS/WhatsApp 0152 539 700 71 oder mirco.michalak@spandau04.de an!**



HVT = Gymnastikraum Forumbad F = Forumbad (Halle) GA = Kombibad Spandau Süd / Gatowerstr. (Halle)