

AKTIV- & VITAL PROGRAMM

2. Jänner - 31. März 2020



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11:15	AQUA SMOVEY Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA SMOVEY Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA SMOVEY Vitalbecken
12:45	AQUA RELAX Quellbecken	AQUA STRETCH Quellbecken	AQUA RELAX Quellbecken	AQUA STRETCH Quellbecken	AQUA RELAX Quellbecken
13:30	RÜCKEN-FIT Gymnastikraum Vitalstudio	RÜCKEN-FIT Gymnastikraum Vitalstudio	RÜCKEN-FIT Gymnastikraum Vitalstudio	RÜCKEN-FIT Gymnastikraum Vitalstudio	RÜCKEN-FIT Gymnastikraum Vitalstudio
14:15	FASZIEN-YOGA Gymnastikraum Vitalstudio	BALANCE-TRAINING Gymnastikraum Vitalstudio	FASZIEN-YOGA Gymnastikraum Vitalstudio	BALANCE-TRAINING Gymnastikraum Vitalstudio	FASZIEN-YOGA Gymnastikraum Vitalstudio
15:00	PILATES Gymnastikraum Vitalstudio	AQUA SMOVEY Vitalbecken	PILATES Gymnastikraum Vitalstudio	AQUA SMOVEY Vitalbecken	PILATES Gymnastikraum Vitalstudio

LAUF- & WALKING-TREFF: samstags um 14:30 Uhr mit Treffpunkt vor der Parktherme - kostenlos.

FELDENKRAIS® im Thermalwasser: mittwochs um 19:30 Uhr im Quellbecken - kostenlos.

FELDENKRAIS® zum Kennenlernen: dienstags & mittwochs um 18:00 Uhr im Gymnastikraum Vitalstudio (2. OG), mit Walter Uresch, Kostenbeitrag: € 10,-

Teilnahme auf eigene Gefahr! Programmänderungen vorbehalten. An Feiertagen entfällt das kostenlose Aktiv- & Vitalprogramm.

www.parktherme.at