


KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 10:45 Uhr NEU Aqua Fitness* A 5,00 €		9:00 – 11:00 Uhr Babyschwimmen* inkl. Babysauna A 8,50 €	8:00 – 10:00 Uhr Senioren Fit A 4,50 €	10:00 – 10:45 Uhr NEU Bauch Beine Po* A 7,00 €	9:00 – 11:00 Uhr Kinderschwimmkurs* A 10,00 €	9:00 – 11:00 Uhr Kinderschwimmkurs* A 10,00 €
10:00 – 10:45 Uhr NEU Fit im Alter* A 5,00 €	10:00 – 10:20 Uhr Parkinsongruppe A 4,20 €		10:30 – 11:15 Uhr NEU Rücken Fit* A 7,00 €	10:00 – 10:20 Uhr Seniorengruppe A 4,20 €	10:30 – 12:00 Uhr  Pływanie Niemowląt* Informacje i zapisy: Tel. +48 504 57 90 57 www.aquado.com.pl A	
15:00 – 15:20 Uhr / 16:00 – 16:20 Uhr Krebsgruppe* A 4,20 €	16:30 – 17:15 Uhr Aqua Fitness Präventivkurs* A 7,00 €	13:00 – 13:20 Uhr Seniorengruppe A 4,20 €		14:00 – 14:45 Uhr Ostgruppe A 5,00 €	14:30 – 15:30 Uhr Bambini-Schwimmen* A 8,50 €	
17:00 – 18:00 Uhr Schwangerschafts- schwimmen* A 4,00 €	18:15 – 18:45 Uhr Aqua Fit A kostenlos	17:00 – 17:20 Uhr Frauengruppe A 4,20 €		16:00 – 16:45 Uhr NEU Rücken Fit* A 7,00 €		
18:00 – 19:00 Uhr Rückbildungskurs* A 4,00 €	18:00 – 18:45 Uhr/ 19:00 – 19:45 Uhr Aqua Fitness Präventivkurs* A 7,00 €	18:15 – 19:00 Uhr/ 19:15 – 20:00 Uhr Aqua Fitness Präventivkurs* A 7,00 €	18:15 – 18:45 Uhr Aqua Fit A kostenlos	18:00 – 18:45 Uhr NEU Aqua Fitness* A 5,00 €		
19:00 – 19:45 Uhr NEU Bauch Beine Po* A 7,00 €	18:30 – 19:30 Uhr Rückenschule Präventivkurs* A 6,50 €		19:00 – 19:45 Uhr NEU Bauch Beine Po* A 7,00 €			
godz. 19:00 – 21:00  Aqua Fitness* w języku polskim A 7,00 € Zapisy: +48 605 845 904	20:00 – 21:00 Uhr Power Aqua Fit* A 5,00 €	godz. 19:00 – 21:00  Aqua Fitness* w języku polskim A 7,00 € Zapisy: +48 605 845 904	20:00 – 21:00 Uhr Power Aqua Fit* A 5,00 €	godz. 19:00 – 21:00  Aqua Fitness* w języku polskim A 7,00 € Zapisy: +48 605 845 904		

Legende:  Wasserkurs

*Anmeldung erforderlich

 Anmeldung/Information erfolgt im Kurmittelhaus, Tel. 038378 27314

 Anmeldung/Information erfolgt an der Kasse der Bade- & Saunawelt, Tel. 038378 27313

