

GALAXSEA

FITNESSWOCHE

06.–11.09.2010



**Kostenfreie Schnupperkurse
im Wasser oder an Land ...**

- Pilates
- Aqua Cycling
- Aqua Jogging u. v. m.



| schön | entspannt | genießen |



GalaxSea Freizeitbad Jena • Rudolstädter Straße 37 • 07745 Jena
InfoTelefon: 0 36 41-42 92 23 oder Email: willkommen@wellaxsea.de



Kursplan für die **FITNESSWOCHE** vom 06.–11.09.2010

Tag	Uhrzeit	Kurs	Ort
Montag 06.09.2010	16:00 - 16:20	Pilates	Gymnastikraum
	17:00 - 17:20	Pilates	Gymnastikraum
	18:00 - 18:20	Aqua Fitness	Lehrschwimmbecken
	19:00 - 19:20	Pilates	Gymnastikraum
	19:00 - 19:45	Aqua Cycling	Lehrschwimmbecken
Dienstag 07.09.2010	18:00 - 18:20	Aqua Fitness	Lehrschwimmbecken
	19:00 - 19:45	Aqua Cycling	Lehrschwimmbecken
	20:00 - 20:20	Pilates	Gymnastikraum
Mittwoch 08.09.2010	16:00 - 16:20	Entspannungskurs	Gymnastikraum
	18:00 - 18:20	Aqua Fitness	Lehrschwimmbecken
	19:00 - 19:20	Pilates	Gymnastikraum
	19:00 - 19:45	Aqua Cycling	Lehrschwimmbecken
	20:00 - 20:20	Pilates	Gymnastikraum
	20:00 - 20:20	Aqua Jogging	25 Meter Becken
Donnerstag 09.09.2010	17:00 - 17:20	Aqua Fitness	Lehrschwimmbecken
	18:00 - 18:45	Aqua Jogging	25 Meter Becken
	20:00 - 20:20	Pilates	Gymnastikraum
Freitag 10.09.2010	15:00 - 15:20	Aqua Jogging	25 Meter Becken
	16:00 - 16:20	Pilates	Gymnastikraum
	17:00 - 17:20	Pilates	Gymnastikraum
	18:00 - 18:20	Aqua Cycling	Lehrschwimmbecken
Samstag 11.09.2010	11:20 - 11:40	Aqua Fitness	Lehrschwimmbecken
	12:00 - 12:20	Aqua Jogging	25 Meter Becken
	12:45 - 13:15	Aqua Cycling	Lehrschwimmbecken
	13:30 - 14:15	Aqua Cycling	Lehrschwimmbecken