

SONDERVERANSTALTUNG

Fit und Gesund
auch im Alter

Seniorentage
im GalaxSea

13. bis 17.
Sept. 2010

täglich 10 bis 15 Uhr



| schön | entspannt | genießen |



GalaxSea Freizeitbad Jena • Rudolstädter Straße 37 • 07745 Jena
InfoTelefon: 0 36 41-42 92 13 oder www.galaxsea-jena.de

jenaer
bäder & freizeit
STADTWERKE JENA GRUPPE

Seniorentage im GalaxSea

vom 13.09. bis 17.09.2010

täglich 10 bis 15 Uhr

Kostenfreie Schnupperkurse im Wasser (Jogging, Cycling und Wassergymnastik)

- Kneippführungen in der Sauna
- durch Fachpersonal angeleitete Saunagänge
- stilvolle Gastronomieangebote
- Infostand und Gewinnspiel
- Technische Führung (nur nach Anmeldung im Büro)
- 20 % Rabatt auf alle Anwendungen
im Massage- und Kosmetikbereich (WellaxSea)

Eintrittspreise für Senioren:

Tageskarte Bad: 5,00 €

Tageskarte Sauna: 8,00 €

Kursplan für die Seniorenwoche 2010

Montag 13.09.10	10.20 - 10.40	Aqua Jogging
	11.00 – 11.20	Wassergymnastik
	11.40 – 12.00	Aqua Jogging
	12.20 – 12.40	Wassergymnastik
	13.00 – 13.20	Aqua Cycling
	13.40 – 14.00	Aqua Cycling
	14.20 – 14.40	Aqua Jogging
Dienstag 14.09.10	10.20 - 10.40	Wassergymnastik
	10.40 – 11.00	Wassergymnastik
	12.00 – 12.20	Aqua Jogging
	13.00 – 13.20	Aqua Cycling
	13.40 – 14.00	Aqua Cycling
	14.00 – 14.20	Aqua Jogging
	14.20 – 14.40	Wassergymnastik
Mittwoch 15.09.10	10.20 – 10.40	Aqua Jogging
	11.00 – 11.20	Aqua Jogging
	12.00 – 12.20	Aqua Cycling
	12.40 – 13.00	Aqua Cycling
	13.20 – 13.40	Wassergymnastik
	14.20 – 14.40	Aqua Jogging
	14.40 – 15.00	Wassergymnastik
Donnerstag 16.09.10	10.20 – 10.40	Aqua Jogging
	11.00 – 11.20	Aqua Jogging
	12.20 – 12.40	Wassergymnastik
	13.00 – 13.20	Wassergymnastik
	13.40 – 14.00	Aqua – Cycling
	14.20 – 14.40	Aqua – Cycling
	14.40 – 15.00	Aqua Jogging
Freitag 17.09.10	10.20 – 10.40	Wassergymnastik
	11.00 – 11.20	Aqua Jogging
	11.40 – 12.00	Aqua Jogging
	12.00 – 12.20	Aqua Cycling
	12.40 – 13.00	Aqua Cycling
	13.20 – 13.40	Wassergymnastik
	14.00 – 14.20	Wassergymnastik

