

Wassergymnastikplan ab 01. Oktober 2011

Uhrzeit / Tag	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 09:45	Muntermacher Wassergymnastik (kein Funktionstraining)						
10:00 - 10:20	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik
11:00 - 11:20	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik
11:45 - 12:00	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention
12:30 - 12:45	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik
13:15 - 13:30	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik
14:00 - 14:15	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	FT = Funktionstraining <u>Bitte beachten:</u> An Sonn - und Feiertagen bieten wir <u>KEIN</u> Funktionstraining an.	
14:45 - 15:00	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT		
15:30 - 15:45	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT		
16:00 - 16:15	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT		
16:45 - 17:00	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT		
17:30 - 17:45/50	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT	Prävention + FT		
18:15 - 18:35	18 Uhr Aqua Cycling	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	18 Uhr Aqua Cycling		
19:00 - 19:20	19 Uhr Aqua Cycling	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	Wassergymnastik + FT	19 Uhr Aqua Cycling		
19:30 - 19:50	20 Uhr Aqua Cycling			Wassergymnastik + FT	20 Uhr Aqua Cycling		