

FITNESS & SAUNA PROGRAMM

prokulus
★★★★ Superior

SONNTAG 09/08

FITNESS	08:00 – 08:30	Pilates Aquagarden Gymnastikraum mit Elisa
	08:40 – 09:10	Full Body Workout Aquagarden Gymnastikraum Elisa
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

MONTAG 10/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	10:15 – 10:45	Power Legs, Abs & Glutes Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	15:40 – 16:10	Aquagym Prokulus Freibad mit Andrea
	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:45	Strong Nation (HIIT) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:50 – 18:30	Fit Boxe Erwachsene Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Fit Boxe Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

DIENSTAG 11/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	09:50 – 10:15	Little Athletics (5-6 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	10:20 – 10:45	Power Kids (7-9 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	11:50 – 12:20	Power Legs, Abs & Glutes Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:40	LesMILLS Tone Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:45 – 18:30	Zumba Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Zumba Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Peeling Aufguss LumiSonar Dampfbad Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

MITTWOCH 12/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	09:30 – 15:00	Geführte Hauswanderung im Schnalstal mit Walter *
	10:20 – 10:45	Zumba Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	12:00 – 13:40	Kältekammer Aquagarden mit Coaching (ca. 20 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:45	Strong Nation (HIIT) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:50 – 18:30	Fit Boxe Erwachsene Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Fit Boxe Teenie (10-13 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

DONNERSTAG 13/08

FITNESS	07:55 – 08:55	Yoga Aquagarden Gymnastikraum mit Annalisa
	08:30 – 11:30	Geführtes Eisbad Aquagarden mit Patrik (ca. 45 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	11:50 – 12:30	LesMILLS Tone Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	12:00 – 13:40	Kältekammer Aquagarden mit Coaching (ca. 20 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	16:00 – 16:30	Aquagym Prokulus Freibad mit Andrea
	16:40 – 17:10	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:20 – 17:50	Power Legs, Abs & Glutes Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:55 – 18:35	Piloxing Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Zumba Kids (7-9 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	„The greatest Showman“ Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

FREITAG 14/08

FITNESS	16:20 – 16:50	Aquagym Aquagarden mit Andrea
	17:00 – 17:40	LesMILLS Tone Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	17:45 – 18:30	Zumba Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
	18:35 – 19:00	Zumba Kids jr. (4-6 J.) Aquagarden Gymnastikraum mit Andrea
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Peeling Aufguss LumiSonar Dampfbad Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

SAMSTAG 15/08

FITNESS	08:00 – 08:30	Core Stability Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
	10:30 – 12:10	Kältekammer Aquagarden mit Coaching (ca. 20 Min. pro Einheit, gegen Gebühr) *
	12:30 – 13:00	TRX-Workout Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
	13:05 – 13:35	Faszien Aquagarden Gymnastikraum mit Patrik
SAUNA	15:00	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden
	16:15	Relax Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	17:30	Klassischer Aufguss VistaVitalExperience Aquagarden
	18:15	Duftreise HarmonyRelax Aquagarden

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich