

# Aqua Gym

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>07:00</b>			Bahnschwimmen	Quartalskurs	Bahnschwimmen		
<b>08:00</b>				Aqua Orthopädie			
<b>09:00</b>	Aqua Pilates & Relax (9:00-9:45h) Aqua Reaktiv (9:45-10:30h)		Aqua Fitness mit Tools (9:00-9:45h)	Aqua Orthopädie	Aqua Fitness (9:00-9:45h)	Quartalskurse	Quartalskurse
<b>10:00</b>	Aqua Fitness (10:30-11:15h)		Aqua Pilates & Relax (9:45-10:30h)	Aqua Reaktiv (10:00-10:45h)	Aqua Orthopädie		
<b>11:00</b>	Aqua Fitness (11:15-12:00h)		Aqua Fitness für Schwangere (10:30-11:15h)	Aqua Dance (10:45-11:30h)	Aqua Orthopädie		
<b>12:00</b>	Bahnschwimmen (12:00-14:45h)		Aqua Orthopädie	Bahnschwimmen (11:30-14:45h)	Aqua Reaktiv (12:00-12:45h)		
<b>13:00</b>		Bahnschwimmen (12:30-14:45h)			Aqua Curvy Fitness (12:45-13:30h)		
<b>14:00</b>		Quartalskurse (14:00-20:45h)			Aqua Orthopädie		
<b>15:00</b>	Quartalskurse (14:45-18:30h)			Quartalskurse (14:45-18:30h)	Quartalskurse (14:45-18:00h)		
<b>16:00</b>							
<b>17:00</b>							
<b>18:00</b>	Aqua Fitness für Schwangere (18:30-19:15h)				Aqua Friday Night (18:00-18:45h)		
<b>19:00</b>	Aqua Fitness (19:15-20:00h)		Bahnschwimmen (19:30-22:00h)	Aqua Kick Punch (19:15-20:00h)	Aqua Zumba Step (18:45-19:30h)		
<b>20:00</b>	Bahnschwimmen			Aqua Fitness mit Tools (20:00-20:45h)	Bahnschwimmen (19:30-22:00h)		
<b>21:00</b>		Bahnschwimmen		Aqua Yoga (20:45-21:30h)			
<b>22:00</b>							

**Schwimmkurse (Quartalskurse)** - nur mit Voranmeldung - kein Bahnschwimmen währenddessen

**Aqua Kurse** - für alle ASF Mitglieder kostenlos - kein Bahnschwimmen währenddessen

**Bahnschwimmen** - für alle ASF Mitglieder kostenlos - hier werden nur Bahnen geschwommen

**Aqua Rehasport** - nur mit Voranmeldung - kein Bahnschwimmen währenddessen