

Sporthotel IGLS

● HEALTH & SPA ● ● ● ●



SPORTPROGRAMM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:00						
8:30						
9:00	09:30 – 10:00 Beratungsgespräch für Hautanalyse			09:30 – 10:00 Beratungsgespräch für Hautanalyse		09:30 – 10:00 Beratungsgespräch für Hautanalyse
9:30						
10:00	10:00 – 11:00 Nordic Walking					
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00					16:00 – 17:00 Nordic Walking	
16:30		16:30 – 17:30 Kraft & Ausdauer	16:30 – 17:30 Krafttraining (max. 3 – 5 Personen)			
17:00	17:00 – 17:30 Einführung in unsere Fitnessgeräte			17:00 – 17:30 Stretching		
17:30						
18:00	18:00 – 18:30 Wassergymnastik	18:00 – 18:30 Wassergymnastik		18:00 – 18:30 Wassergymnastik	18:00 – 18:30 Wassergymnastik	
18:30						

Wir möchten Sie bitten, sich jeweils einen Tag vorher anzumelden!! Vielen Dank!

We would like to ask you to sign in one day earlier!! Thank you!