

Sporthotel IGLS

● HEALTH & SPA ● ● ● ● ●



SPORTPROGRAMM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:00						
8:30						
9:30	09:30 – 10:00 Beratungsgespräch für Hautanalyse			09:30 – 10:00 Beratungsgespräch für Hautanalyse		09:30 – 10:00 Beratungsgespräch für Hautanalyse
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30		16:00 – 17:00 Nordic Walking			16:00 – 17:00 Nordic Walking	
17:00	17:00 - 17:30 Einführung in unsere Fitnessgeräte	17:00 – 17:30 Stretching (max.2 – 3 Personen)	16:30 – 17:30 Krafttraining (max. 3 – 5 Personen)		17:00 – 17:30 Stretching (max.2 – 3 Personen)	
17:30		17:30 – 18:00 Wasser- gymnastik				
18:00	17:30 – 18:00 Wassergymnastik			17:30 – 18:00 Wassergymnastik	17:30 – 18:00 Wasser- gymnastik	
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!