

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktor/in Moniteur/trice
Mo / lu	08.30 – 09.10	Wassergym.	Stéphanie
	09.15 – 09.55	Aqua-Circuit	Stéphanie
	17.15 – 17.55	Wassergym.	Eveline
	18.00 – 18.40	Wassergym.	Eveline
	18.50 – 19.30	Wassergym.	Eveline
Di / ma	08.00 – 08.55	Aqua-Fit	Team
	09.00 – 09.55	Aqua-Fit	Team
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Monique
	17.00 – 17.55	Aqua-Fit	Rolf
Mi / me	18.15 – 18.55	Wassergym.	Eveline
	19.00 – 19.40	Wassergym.	Eveline
	19.50 – 20.30	Wassergym.	Eveline
Do / je	07.40 – 08.20	Wassergym.	Monique
	08.30 – 09.10	Wassergym.	Monique
	09.15 – 09.55	Wassergym.	Monique
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Monique
	17.00 – 17.55	Aqua-Fit	Daniel
	18.00 – 18.55	Aqua-Fit	Daniel
Sa / sa	08.15 – 09.10	Aqua-Fit	Irène

Kleines Becken / petit bassin: Wassergym.
Grosses Becken / grand bassin: Aqua-Circuit, Aqua-Fit

Allgemeine Hinweise :

- An folgenden Daten finden keine Wasserfitnesskurse statt:
- Ostermontag, 5. April 2010
 - Samstag, 1. Mai 2010 (Meeting)
 - Auffahrt, 13. Mai 2010
 - Pfingstmontag, 24. Mai 2010
 - Montag, 5. Juli bis Sonntag, 01. August 2010 (Sommer-Revision)

Indications générales:

- Les cours aquatiques n'ont pas lieu aux dates suivantes:
- Lundi de Pâques, 5 avril 2010
 - Samedi, 1^{er} mai 2010 (Meeting)
 - Ascension, 13 mai 2010
 - Lundi de Pentecôte, 24 mai 2010
 - Du lundi, 5 juillet jusqu'au dimanche, 1^{er} août 2010 (Révision d'été)

Kursbeschriebe Wasserfitness

Wassergymnastik

Der beliebte Gymnastikkurs im hüftohen Wasser. Durch Wasserwiderstand wird die Muskulatur ohne Belastung der Gelenke gestärkt.

Aqua Fit-Kurse (Wet Vest)

Ohne Belastung der Gelenke und Bänder wird die Gesamtkörpermuskulatur und der Herzkreislaufapparat trainiert. Dieses Training eignet sich als Ergänzungstraining und als Rehabilitation für alle Trainierten und Untrainierten jeden Alters.

Aqua-Circuit

Ein Mix aus Wassergymnastik und Aqua Fit - lassen Sie sich überraschen!

Description des cours aquatiques

Gymnastique aquatique

Le cours de gymnastique aquatique très appréciée, se déroule avec un niveau d'eau à hauteur des hanches. Grâce à la résistance de l'eau, la musculature est renforcée et les articulations sont ménagées.

Cours Aqua Fit (Wet Vest)

Un entraînement idéal pour le système cardio-vasculaire et le renforcement musculaire de tout le corps sans aucune charge sur les os, les articulations et les ligaments. Ce cours convient à tous les âges.

Aqua-Circuit

Un savant mélange entre la gymnastique aquatique et l'Aqua Fit- laissez-vous surprendre!