



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	08.00 - 22.30 Uhr
Dienstag	07.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch	08.00 - 22.30 Uhr
Donnerstag	07.00 - 22.30 Uhr
Freitag	08.00 - 22.30 Uhr
Samstag	09.00 - 21.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 21.00 Uhr
Feiertage	09.00 - 21.00 Uhr

Über unser Kursangebot an Feiertagen informieren wir über unsere Studiomonitore sowie auf unseren Social Media-Kanälen.

BLU KURSE

Starte jetzt auch mit unseren Fitness-, Functional-, efile-xx- und Outdoorkursen durch. Die passenden Pläne erhältst Du bei uns im Club.



DIE KURSE

AQUA INTERVALL: Hochintensives Intervalltraining zur Verbesserung Deiner allgemeinen Ausdauer mit und ohne Kleingeräte.

AQUA MIX: Ist ein gelenkschonendes Training im Wasser. Ein Mix von Übungen für Kraft und Ausdauer mit und ohne Kleingeräte.

AQUA POWER: Ein temporeiches Kraft- und Herzkreislauftraining für Deinen gesamten Körper unter Einsatz von Kleingeräten.

AQUA ZUMBA: Zu latein-amerikanischen Klängen das Tanzbein schwingen mit dazu abgestimmten Choreographien.

FAMILY SPA: Erholung für die ganze Familie mit Kleingeräten im Wasser, sowie Saunieren und Entspannen im Wellness Bereich.

WELLNESS SPA: Lass Dich verwöhnen von unseren Saunameistern bei kreativen Aufgüssen.



FITNESS • WELLNESS • SPA

Am Fuldaberg 1a · 34302 Guxhagen
Tel. 05665.92 92 70 · info@blu-guxhagen.de
Mehr Infos auf www.blu-guxhagen.de



FITNESS • WELLNESS • SPA



AQUAKURSPLAN

Gültig ab 01. April 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 - 10.15 Uhr AQUA MIX				09.30 - 13.00 Uhr FAMILY SPA MIT KINDERN	
11.00 - 11.45 Uhr AQUA MIX		11.00 - 11.45 Uhr AQUA MIX	11.00 - 11.45 Uhr AQUA ZUMBA	11.00 - 11.45 Uhr AQUA MIX		11.15 - 12.00 Uhr AQUA POWER
			17.00 - 17.45 Uhr AQUA MIX	17.30 - 18.15 Uhr AQUA INTERVALL		
	18.30 - 19.15 Uhr AQUA ZUMBA	18.30 - 19.15 Uhr AQUA MIX				
19.00 - 19.45 Uhr AQUA MIX			19.15 - 20.00 Uhr AQUA POWER			

LEGENDE	
	Kraft-Ausdauerkurse
	Kraftkurse
	Herz-Kreislauf-Training
	Funktionalitätskurse
	Family Spa mit Kindern