

Damit du auch  
diesen Winter  
nicht frieren  
musst...



**bis 50% Rabatt** auf auserwählte  
Aqua-Kurse!



**HALLENBAD  
ALLMEND**

ein Betrieb der Sportcard Luzern

hallenbadallmend.ch

# AQUA-KURSE

---

## Montag

10 Kurseinheiten

**14.11./ 21.11./ 28.11./ 05.12./12.12./ 19.12./ 09.01./ 16.01./ 23.01. / 30.01.**

H57	SUP Ganzkörper Workout %	Hilda Maria Erni	18.00 – 18.45
H59	Aqua-Zumba %	Hilda Maria Erni	19.00 – 19.45
H61	Aqua-Cycling	Hilda Maria Erni	19.55 – 20.40

---

## Dienstag

11 Kurseinheiten

**15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12./ 20.12./ 10.01./ 17.01./ 24.01./ 31.01.**

H65	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 – 12.15
H66	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 – 13.00
H71	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	19.10 – 19.55

---

## Mittwoch

10 Kurseinheiten

**16.11./ 23.11./ 30.11./ 07.12./ 14.12./ 21.12./ 11.01./ 18.01./ 25.01./ 01.02.**

H75	Aqua-Fit im Tiefwasser	Ursi Amrein/Pia Hüggin	08.30 – 09.15
H75	Aqua-Fit im Tiefwasser	Ursi Amrein/Pia Hüggin	09.30 – 10.15
H79	SUP Ganzkörper Workout %	Nadja Huber	17.40 - 18.25
H81	Aqua-Cycling	Nadja Huber	19.20 - 20.05

---

## Donnerstag

9 Kurseinheiten

**17.11./ 24.11./ 01.12./ 15.12./ 22.12./ 12.01./ 19.01./ 26.01./ 02.02.**

H83	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	08.15 – 09.00
H84	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.00 – 09.45
H85	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.45 – 10.30
H89	Aqua-Fit im Flachwasser I Bodyshaping %	Bruno Gomes	18.00 - 18.45

---

## Freitag

10 Kurseinheiten

**18.11./ 25.11./ 02.12./ 16.12./ 23.12./ 13.01./ 20.01./ 27.01./ 03.02.**

H93	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	08.30 – 09.15
H95	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	09.30 – 10.15
H100	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	17.30 – 18.15

**% bis 50% Rabatt** auf auserwählte Kurse, damit du auch diesen Winter nicht frieren musst!