

TERTIANUM

Vital- & Fitnessangebote in der Tertianum Parkresidenz Meilen

Montag

| | |
|-------------------|------------------------------|
| 09:00 – 09:55 Uhr | Gymnastik, Tone & Stretching |
| 10:15 – 11:10 Uhr | Wassergymnastik |
| 17:30 – 18:25 Uhr | Gymnastik, Tone & Stretching |
| 17:30 – 18:25 Uhr | Wassergymnastik |

Dienstag

| | |
|-------------------|--------------------|
| 09:15 – 10:10 Uhr | Wassergymnastik |
| 09:15 – 10:10 Uhr | Ganzkörpertraining |
| 10:30 – 11:25 Uhr | Ganzkörpertraining |

Mittwoch

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| 09:00 – 09:55 Uhr | Gymnastik & Wassergymnastik |
| 11:00 – 12:25 Uhr | Yoga |
| 17:30 – 18:25 Uhr | Antara |
| 17:30 – 18:25 Uhr | Wassergymnastik |

Donnerstag

| | |
|-------------------|------------------------------|
| 09:00 – 09:55 Uhr | Gymnastik, Tone & Stretching |
| 09:00 – 09:55 Uhr | Wassergymnastik |
| 10:00 – 10:55 Uhr | Yoga |
| 17:00 – 17:55 Uhr | Wassergymnastik |

Freitag

| | |
|-------------------|---|
| 09:00 – 09:55 Uhr | Pilates (10er Kurs) |
| 09:15 – 10:00 Uhr | <i>Aqua-Gymnastik mit Coco (Cornelia) Koller*</i> |
| 10:15 – 11:10 Uhr | Progressive Muskelrelaxation (10er Kurs) |

** Dieser Kurs ist ein Angebot einer externen Trainerin. Die Kursgebühren in Höhe von CHF 20.- pro Lektion werden zusätzlich zum Eintritt ins Therapie-Hallenschwimmbad fällig.*

Gerne beraten wir Sie über die diversen Abonnements und stellen Ihnen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen. Über Ihren Besuch freuen wir uns. Für alle ergänzenden Fragen rund um unser Angebot stehen wir Ihnen gerne unter folgender Direktnummer **044 925 06 58** oder via E-Mail parkresidenz@tertianum.ch zur Verfügung.