

# TERTIANUM

## Wellness und Fitness in der Tertianum Parkresidenz Meilen

Die Parkresidenz Meilen verfügt über ein sehr schönes, lichtdurchflutetes Fit-Center mit Therapie-Hallenschwimmbad und Privatsauna. Unsere erfahrenen Therapeutinnen fördern Ihr körperliches Wohlergehen mit an Ihren Bedürfnissen angepassten Lektionen in Kleingruppen oder Einzel-Coachings.

Um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, stehen Ihnen zudem erfahrene Therapeuten und Therapeutinnen für diverse Massagen und Physiotherapien zur Verfügung.

Die gesamte Anlage ist öffentlich und kann auch von Nichtresidenten benutzt werden.

**Der Pool bleibt wegen Renovation vom 15.07. – 26.07.2019 geschlossen, es findet während dieser Zeit keine Wassergymnastik statt.**

**Das Gesamte Fit-Center bleibt wegen Grundreinigung am 25.07. & 26.07.2019 geschlossen.**

**Am 01. August 2019 finden keine Lektionen statt.**

### Sommer-Trainingsprogramm vom 13.07. – 18.08.2019

#### Montag

08:55 – 09:50	Wassergymnastik
10:15 – 11:10	Wassergymnastik
10:35 – 11:30	Rückengymnastik & Stretching
17:30 – 18:25	Gymnastik (nur 15.07. & 5.8. & 12.08.2019)
17:30 – 18:25	Wassergymnastik

#### Dienstag

09:00 – 09:55	Wassergymnastik
10:35 – 11:30	Body Center Flex
18:15 – 19:10	Pilates

#### Mittwoch

09:00 – 09:55	Gymnastik & Wassergymnastik
10:40 – 11:35	T-Bow Ganzkörpertraining
11:45 – 13:10	Yoga
17:45 – 18:40	Wassergymnastik

# TERTIANUM

## Donnerstag

09:00 – 09:55	Wassergymnastik
10:05 – 11:00	Slow-Gym
17:30 – 18:25	Gymnastik (nur 18.07. & 15.08.2019)

## Freitag

09:00 – 09:55	Pilates
09:30 – 10:25	Wassergymnastik

## Samstag

08:45 – 09:40	Antara (nur 13.07. & 20.7. & 10.8. & 17.08.2019)
09:50 – 10:45	Antara (nur 13.07. & 20.7. & 10.8. & 17.08.2019)

## Sind Sie interessiert?

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](mailto:parkresidenz@tertianum.ch) zur Verfügung.