

# 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.

### Unser Wochenprogramm

#### Montag

08:55 – 09:50	Wassergymnastik
09:00 – 09:55	Gymnastik, Tone & Stretching
10:15 – 11:10	Wassergymnastik
10:35 – 11:30	Rückengymnastik & Stretching
17:30 – 18:25	Gymnastik
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
17:50 – 18:45	Wassergymnastik
19:00 – 19:55	Wassergymnastik

# TERTIANUM

## Donnerstag

09:00 – 09:55	Wassergymnastik
10:05 – 11:00	Slow-Gym
11:00 – 11:55	Wassergymnastik über Mittag
17:30 – 18:25	Gymnastik

## Freitag

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

## Samstag

08:45 – 09:40	Antara
09:50 – 10:45	Antara

## 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.