

KURSPROGRAMM VITALIS

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit	Samstag	Sonntag
10:30	Yoga I	Step 'n' Style I-II	Wirbelsäulen- gymnastik I-II	Bodystyling I	Pilates I	10:30	Yoga I-II 90 Minuten	
11:30		Wirbelsäulen- gymnastik I		Wirbelsäulen- gymnastik I				
						12:00	Step I-II	Fatburner I
16:00					Fit Plus Gymnastik I	13:00	Hantelworkout I	Bodystyling I
17:00	The Ride I	<u>17:30</u> Fatburner & Style I-II 90 Minuten	Bodystyling I	Yoga I	Thai Bo I	14:00	The Ride I	
18:00	Hantelworkout I		Step II	Wirbelsäulen- gymnastik I		Kinderbetreuung: Di: 10:15 - 12:30 Mi: 16:00 - 19:00 Do: 10:15 - 12:30 Fr: 16:00 - 19:00 So: 10:15 - 14:15		
19:00	Step II	The Ride I-II	The Ride II	ZUMBA® Fitness I				
20:00	Yoga II 90 Minuten	Wirbelsäulen- gymnastik I	Yoga I	Bodystyling I				

KURSPROGRAMM VITALIS

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit	Samstag	Sonntag
10:30	Yoga I	Step 'n' Style I-II	Wirbelsäulen- gymnastik I-II	Bodystyling I	Pilates I	10:30	Yoga I-II 90 Minuten	
11:30		Wirbelsäulen- gymnastik I		Wirbelsäulen- gymnastik I				
						12:00	Step I-II	Fatburner I
16:00					Fit Plus Gymnastik I	13:00	Hantelworkout I	Bodystyling I
17:00	The Ride I	<u>17:30</u> Fatburner & Style I-II 90 Minuten	Bodystyling I	Yoga I	Thai Bo I	14:00	The Ride I	
18:00	Hantelworkout I		Step II	Wirbelsäulen- gymnastik I		Kinderbetreuung: Di: 10:15 - 12:30 Mi: 16:00 - 19:00 Do: 10:15 - 12:30 Fr: 16:00 - 19:00 So: 10:15 - 14:15		
19:00	Step II	The Ride I-II	The Ride II	ZUMBA® Fitness I				
20:00	Yoga II 90 Minuten	Wirbelsäulen- gymnastik I	Yoga I	Bodystyling I				