

ab 01.05.2017

Kursplan & Öffnungszeiten

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Functional Pump 09:00 - 09:55 1	Qi Gong 09:00 - 09:45 1	Nordic Walking 09:00 - 10:30 5	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Pump it 09:00 - 09:55 1		<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center;">NEWS</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10er Karte 159 € Kurse Trainingsfläche Saunaparadies </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #ffe0e0;"> * Happy Hour jeden Mittwoch 8:30-12:30 Uhr für nur 10 € </div>
Wirbelsäule 10:00 - 10:45 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Body Workout 09:00 - 09:55 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Pilates 10:00 - 10:45 1	HIIT Workout 16:15 - 17:25 1	
Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Aqua 11:00 - 11:40 4	Dance 10:00 - 11:00 1	Aqua 11:00 - 11:40 4	Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Step 17:30 - 18:30 1	
Aqua 10:00 - 10:40 4		Rücken Zirkel 10:45 - 11:30 3		Stretch & Relax 11:00 - 11:45 1		
Aqua 11:00 - 11:40 4		Happy Hour *		Aqua 11:15 - 11:55 4		
	neu Nordic Walking* 18:15 - 19:45 5					
Wirbelsäule 18:00 - 18:45 1	Step Intervall 19:00 - 19:55 1	Yoga 18:00 - 19:15 1	Functional Figur 17:00 - 18:00 1	Step Evolution 17:30 - 18:45 1	Sonntag	
<i>free moving Fundamentals</i> 18:45 - 20:00 1	Spinning All Terrain 18.45 - 19.45 1	Functional Faszien 19:30- 20:45 1	Pilates 18:00 - 18:45 1	Sinchi 19:00 - 20:00 1	Spinning 10:30 - 11:30 2	
neu Spinning Bergland 19:15 - 20:15 2	Aqua (Pause Juni-Aug.) 19:00 - 19:40 4	Aqua 19:30 - 20:10 4	<i>free moving</i> Advanced 18:45 - 20:00 1		<i>bitte Anmeldung bis Samstag 18.00 Uhr</i>	
Aqua 19:00 - 19:40 4	HIIT Workout 20:00 - 21:00 1	Beachvolleyball Treff jeden Mittwoch von 18.30 - 20.00 Uhr	Spinning All Terrain 19:00 - 20:00 1			
<i>Cross Athletic Fundamentals</i> 20:15 - 21:15 3	Aqua 20:00 - 20:40 4		Aqua 19:00 - 19:40 4			
	Cross Athletic Clinic 20:00 - 21:00 3		Cross Athletic Advanced 20:15 - 21:15 3			

Anmeldung im Voraus für diese Kurse:
Spinning: 2 Tage
Aqua: 1 Woche

Kursplanlegende:
1 Kursraum groß
2 Kursraum Spinning
3 Cross Athletic Room
4 Schwimmbad
5 Outdoor

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!

Aqua-Kurse
Gesundheits-Kurse
Fitness-Kurse

Unsere Kurse finden alle ab 5 Teilnehmer statt

unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08.30 - 22.00
Samstag 13.00 - 19.00
Sonntag 10.00 - 19.00
Feiertage 13.00 - 19.00

*06.06.-29.08.2017



Gewerbepark 5
83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046 / 188 522
www.vitarea.de