

ab 01.11.2017

Kursplan & Öffnungszeiten

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Functional Pump it Up 09:00 - 09:55 1	Qi Gong 09:00 - 09:45 1	neu Calorie-Burner 08:45 - 10:15 1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Pump it Up 09:00 - 09:55 1		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">NEWS</div>
Wirbelsäule 10:00 - 10:45 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Nordic Walking 09:00 - 10:30 5	Spinning Bergland 09:00 - 10:15 2	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	Rücken Zirkel 10:45 - 11:30 3	Aqua 10:00 - 10:40 4	Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Step 17:30 - 18:30 1	
Aqua 10:00 - 10:40 4			Aqua 11:00 - 11:40 4	Stretch & Relax 11:00 - 11:45 1		
Aqua 11:00 - 11:40 4				Aqua 11:15 - 11:55 4		
		<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; border: 1px solid black;">Happy Hour *</div>				
neu Step&Dance 17:00 - 17:45 1						
Wirbelsäule 18:00 - 18:45 1	Spinning All Terrain 18:45 - 19:45 2	Yoga 18:00 - 19:15 1	Functional Figur 17:00 - 18:00 1			
free moving Fundamentals 18:45 - 20:00 1	Step Intervall 19:00 - 19:55 1	Spinning Bergland 18:00 - 19:15 2	Pilates 18:00 - 18:45 1			
Spinning Bergland 19:00 - 19:55 2	Aqua 19:00 - 19:40 4	Functional Faszien 19:30 - 20:45 1	free moving Advanced 18:45 - 20:00 1	neu Skigymnastik 06.10. - 01.12.17 17:30 - 18:45 1		
Aqua 19:00 - 19:40 4	HIIT Workout 20:00 - 21:00 1	Aqua 19:30 - 20:10 4	Spinning All Terrain 19:00 - 20:15 2	Sinchi 19:00 - 20:00 1		
Spinning Intervall (ab Nov.) 20:00 - 21:00 2	Aqua 20:00 - 20:40 4		Aqua 19:00 - 19:40 4	Spinning All Terrain 19:00 - 20:30 1		
Cross Athletic Fundamentals 20:15 - 21:15 3	Cross Athletic 20:00 - 21:00 3		Cross Athletic Advanced 20:15 - 21:15 3			

NEWS

Freitag
Skigymnastik mit Annemarie Gerg!

10er Karte
159 €
Kurse
Trainingsfläche
Wellness

* Happy Hour
jeden Mittwoch
8:30-12.30 Uhr
für nur 10 €

Candle Light
Sauna



Freitag Abend
Nov. - Febr.

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

Aqua-Kurse ■
Gesundheits-Kurse ■
Fitness-Kurse ■

Unsere Kurse finden alle ab 5 Teilnehmer statt

unser Schwimmbad ist zu folgenden Zeiten zusätzlich besetzt:
Mi. + Fr. 09.00 - 09.45
Die. + Do. 14.00 - 16.00
Mi. 20.15 - 21.00

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

VITArea
Vital- und Stoffwechselzentrum
Gewerbepark 5
83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046 / 188522
www.vitarea.de

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!