


ab 01.10.2017

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	neu Calorie-Burner 08:45 - 10:15 1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Pump it 09:00 - 09:55 1	HIIT Workout 16:15 - 17:25 1	NEWS
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		
Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Aqua 11:00 - 11:40 4	neu Sinchi 10:15 - 11:15 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Step 17:30 - 18:30 1	Freitag Skigymnastik mit Annemarie Gerg!
Aqua 10:00 - 10:40 4		Rücken Zirkel 10:45 - 11:30 3	Aqua 11:00 - 11:40 4	Stretch & Relax 11:00 - 11:45 1		
Aqua 11:00 - 11:40 4		Happy Hour *		Aqua 11:15 - 11:55 4		10er Karte 159 € Kurse Trainingsfläche Wellness
neu Step&Dance 17:00 - 17:45 1						
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		Sonntag	* Happy Hour jeden Mittwoch 8:30-12.30 Uhr für nur 10 €
<i>free moving</i> Fundamentals 18:45 - 20:00 1	Spinning All Terrain 18.45 - 19.45 1	Spinning Bergland 18:00 - 19:15 2	Pilates 18:00 - 18:45 1		Spinning 10:30 - 11:30 2	
Spinning Bergland 19:00 - 19:55 2	Aqua 19:00 - 19:40 4	Functional Faszien 19:30 - 20:45 1	<i>free moving</i> Advanced 18:45 - 20:00 1	neu Skigymnastik 06.10. - 01.12.17 17:30 - 18:45 1		Candle Light Sauna 
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 1	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		Freitag Abend Nov. - Febr.
Cross Athletic Fundamentals 20:15 - 21:15 3	Cross Athletic 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

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



Gewerbepark 5
83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046 / 188522
www.vitarea.de

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!