

Kursplan & Öffnungszeiten

ab 01.05.2019

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---------|
| Push it Up 09:00 - 09:55 | Qi Gong 09:00 - 09:45 | Workout 09:00 - 10:00 | Wirbelsäule 09:00 - 09:45 | Group Rx RIP 09:00 - 09:55 | | |
| Wirbelsäule 10:00 - 10:45 | Aqua 10:00 - 10:40 | Nordic Walking 09:00 - 10:30 | Aqua 10:00 - 10:40 | Pilates 10:00 - 10:45 | | |
| Cycling 10:00 - 11:00 | Aqua 11:00 - 11:40 | Step-Fat-Burner 10:00 - 10:30 | Cycling-Treff 10:00 - 11:00 | Cycling 10:00 - 11:00 | HIIT Workout 16:15 - 17:25 | |
| Aqua 11:00 - 11:40 | | Rückenzirkel 10:45 - 11:30 | Aqua 11:00 - 11:40 | fle-xx* <i>neu</i> 10:00 - 10:45 | Functional-Faszien 17:30 - 18:30 | |
| fle-xx* <i>neu</i> 11:00 - 11:45 | | Happy Hour jeden Mittwoch 08:30 - 12:30 Uhr für nur 10 € | | Yoga sanft 11:00 - 12:00 | | |
| | | | | Aqua 11:15 - 11:55 | | |
| | fle-xx* <i>neu</i> 16:30 - 17:15 | | fle-xx* <i>neu</i> 16:00 - 16:45 | | | |
| Wirbelsäule 18:00 - 18:45 | Aqua 18:00 - 18:40 | | Workout 17:00 - 18:00 | Mountainbike-Tour 17:00 - 19:00 <i>neu</i> | | |
| free moving 18:45 - 20:00 | Cycling 18:45 - 19:45 | fle-xx* <i>neu</i> 18:00 - 18:45 | Pilates 18:00 - 18:45 | Juni - August <i>neu</i> | Cycling 10:30 - 11:30 | |
| Aqua 19:00 - 19:40 | Step Intervall 19:00 - 19:55 | Yoga 18:00 - 19:15 | Cycling <i>neu</i> 18:00 - 19:00 | | | |
| Cycling 19:00 - 20:00 | HIIT Workout 20:00 - 21:00 | Functional-Faszien 19:30 - 20:45 | Aqua <i>neu</i> 18:00 - 18:40 | Cross Athletic <i>neu</i> 19:00 - 20:00 | | |
| Cross Athletic 20:15 - 21:15 | Aqua 20:00 - 20:40 | Aqua 19:30 - 20:10 | fle-xx* <i>neu</i> 20:00 - 20:45 | | | |

NEWS

10er Karte Vitarea
159 €
Kurse
Trainingsfläche
Wellness

Anmeldung im Voraus
für diese Kurse:
Aqua: 1 Woche
Cycling: 2 Tage
MTB-Tour: 1 Woche

Kursraumlegende:
1 Kursraum groß
2 Kursraum Cycling
3 Cross Athletic Room
4 Schwimmbad
5 fle-xx-Raum

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

**Unsere Kurse
finden alle ab
5 Teilnehmern statt**

* Präventionskurs
Von KK bezahlt.
Separate Anmeldung.

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 / 188 522

www.vitarea.de

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!