

ab 01.10.2018

# Kursplan & Öffnungszeiten

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Push it Up 09:00 - 09:55 1	Qi Gong 09:00 - 09:45 1	Workout 09:00 - 10:00 1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Group Rx RIP 09:00 - 09:55 1		
Wirbelsäule 10:00 - 10:45 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Nordic Walking 09:00 - 10:30 5	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	Step-Fat-Burner 10:00 - 10:30 <i>neu</i> 1	Aqua 11:00 - 11:40 4	Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Step 17:30 - 18:30 1	
Aqua 11:00 - 11:40 4		Rückenzirkel 10:45 - 11:30 3		Stretch & Relax 11:00 - 11:45 1		
		Happy Hour jeden Mittwoch 08:30 - 12:30 Uhr für nur 10 €		Aqua 11:15 - 11:55 4		
Wirbelsäule 18:00 - 18:45 1	Aqua 18:00 - 18:40 4		Workout 17:00 - 18:00 1	Skigymn./Group Rx RIP* 17:30 - 18:30 <i>neu</i> 1		
free moving 18:45 - 20:00 1	Spinning All Terrain 18:45 - 19:45 2	Yoga 18:00 - 19:15 1	Pilates 18:00 - 18:45 1	Faszienstretch* 18:45 - 19:30 <i>neu</i> 1		
Aqua 19:00 - 19:40 4	Step Intervall 19:00 - 19:55 1	Spinning Grundlage 19:00 - 19:55 2	deepWORK 18:45 - 19:45 <i>neu</i> 1	Spinning Bergland 19:00 - 20:30 2		
Spinning Intervall 19:00 - 19:55 2	HIIT Workout 20:00 - 21:00 1	Faszienstretch 19:30 - 20:45 1	Spinning All Terrain 19:00 - 20:15 2			
Spinning Bergland 20:00 - 21:00 2	Aqua 20:00 - 20:40 4	Aqua 19:30 - 20:10 4	Aqua 19:00 - 19:40 4			
Cross Athletic 20:15 - 21:15 3	Cross Athletic 20:00 - 21:00 3	Spinning Intervall 20:00 - 21:00 <i>neu</i> 2				

**NEWS**

10er Karte  
159 €  
Kurse  
Trainingsfläche  
Wellness

Candle-Light-Sauna



immer freitags  
ab 17:30 Uhr  
(Nov. - Feb.)

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

**Kursraumlegende:**  
1 Kursraum groß  
2 Kursraum Spinning  
3 Cross Athletic Room  
4 Schwimmbad

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

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

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. 08:30 - 22:00  
Samstag 13:00 - 19:00  
Sonntag 10:00 - 19:00  
Feiertage 13:00 - 19:00

\*Beginn ab 02.11.2018



Gewerbepark 5  
83670 Bad Heilbrunn  
Tel. 08046 / 188 522  
[www.vitarea.de](http://www.vitarea.de)

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!