

ab 01.01.2019

# Kursplan & Öffnungszeiten

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	HIIT Workout 16:15 - 17:25	
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	Step 17:30 - 18:30	
Cycling 10:00 - 11:00	Aqua 11:00 - 11:40	Step-Fat-Burner 10:00 - 10:30	Aqua 11:00 - 11:40	Cycling 10:00 - 11:00		
Aqua 11:00 - 11:40		Rückenzirkel 10:45 - 11:30		Yoga sanft 11:00 - 12:00 <i>neu</i>		
		Happy Hour jeden Mittwoch 08:30 - 12:30 Uhr für nur €		Aqua 11:15 - 11:55		
			Workout 17:00 - 18:00			
Wirbelsäule 18:00 - 18:45	Aqua 18:00 - 18:40		Pilates 18:00 - 18:45	Skigymnastik* 17:30 - 18:30		
free moving 18:45 - 20:00	Cycling 18:45 - 19:45	Yoga 18:00 - 19:15	Cycling Technik* 18:00 - 18:30 <i>neu</i>	Faszienstretch* 18:45 - 19:30		
Aqua 19:00 - 19:40	Step Intervall 19:00 - 19:55	Cycling 19:00 - 19:55	deepWORK 18:45 - 19:45	Cycling 19:00 - 20:30		
Cycling 19:00 - 19:55	HIIT Workout 20:00 - 21:00	Faszienstretch 19:30 - 20:45	Cycling 19:00 - 20:15			
Cycling 20:00 - 21:00	Aqua 20:00 - 20:40	Aqua 19:30 - 20:10	Aqua 19:00 - 19:40			
Cross Athletic 20:15 - 21:15	Cross-Athletic-Treff 20:00 - 21:00	Cycling 20:00 - 21:00	Cross Athletic 20:00 - 21:00			

**NEWS**

10er Karte  
**59 €**  
Kurse  
Trainingsfläche  
Wellness

Candle-Light-Sauna



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

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

Kursraumlegende:  
1 Kursraum groß  
2 Kursraum Cycling  
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

\*bis 22.02.2019  
Im Voraus bitte anmelden.



Gewerbepark 5  
83670 Bad Heilbrunn

Tel. 08046 / 188 522  
[www.vitarea.de](http://www.vitarea.de)

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!