

KURSPLAN

gültig ab 01.08.2020 (Änderungen vorbehalten)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 10:00 VITA Intensiv		09:00 - 10:00 VITA Flexi	09:00 - 10:00 VITA Intensiv	
	10:15 - 11:15 VITA Atem Spezial			10:00 - 11:00 ViSumba
			10:00 - 11:30 VITA Bewegung & Entspannung	
	11:30 - 12:30 ViSumba			
		16:00 - 17:00 AOK RAN Rücken*		
18:00 - 19:00 VITA Bodyworkout	16:30 - 18:00 AOK Kraftworkout* Kursraum / Trainingsfläche	17:30 - 18:30 VITA Yoga Anfänger		
	18:00 - 19:00 VITA Intensiv	18:30 - 19:30 VITA Yoga Fortgeschrittene	18:30 - 19:30 VITA Pilates	
	19:00 - 20:00 VITA Rücken Intensiv	19:30 - 20:30 VITA Rücken Intensiv		

* gesonderte Präventionskurse

www.vita-gruppe.com