

# Kursplan

19.02.2018 - 25.02.2018

VITALIS Fitness & Freizeit  
 Bonhoefferstr. 1  
 73760 Ostfildern-Scharnhauser Park  
 07 11 / 348 28 20  
 info@vitalis-ostfildern.de



Montag 19.02.2018	Dienstag 20.02.2018	Mittwoch 21.02.2018	Donnerstag 22.02.2018	Freitag 23.02.2018	Samstag 24.02.2018	Sonntag 25.02.2018
09:30 - 10:15 Rücken- & Faszienfi...	09:30 - 10:30 BODYPUMP®	09:30 - 10:30 Body & Mind	09:30 - 10:30 BODYPUMP®	09:30 - 10:15 Rücken- & Faszienfi...	11:15 - 11:45 Power Bauch	10:30 - 11:30 Surprise s. Aushang...
10:15 - 11:00 Bodyfit	10:30 - 11:30 Body & Mind	10:30 - 11:15 Fatburner	18:00 - 18:45 Rücken- & Faszienfi...	10:15 - 11:15 Pilates	11:45 - 12:45 BODYCOMBAT®	11:30 - 12:30 Surprise s. Aushang...
17:30 - 18:15 Rücken- & Faszienfi...	17:30 - 18:00 Power Bauch	18:00 - 18:45 Functional Training...	18:45 - 19:45 Functional Training...	17:45 - 18:15 Power Bauch		
18:30 - 19:30 Indoor Cycling	18:00 - 18:45 Bodyfit	18:45 - 19:45 BODYPUMP®	20:00 - 21:00 Zumba®	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
18:45 - 19:45 BODYPUMP®	18:45 - 19:45 Zumba®	20:00 - 21:00 BODYCOMBAT®		18:15 - 19:00 Bodyfit		
19:45 - 20:30 Yogilates	19:00 - 20:00 Indoor Cycling			19:00 - 20:00 BODYPUMP®		
	20:00 - 21:15 Yoga					

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 25.02.2018