

Kursplan

01.06.2020 - 07.06.2020

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



Montag 01.06.2020	Dienstag 02.06.2020	Mittwoch 03.06.2020	Donnerstag 04.06.2020	Freitag 05.06.2020	Samstag 06.06.2020	Sonntag 07.06.2020
09:30 - 10:15 Rücken- & Faszienfi...	09:30 - 10:30 BODYPUMP®	09:30 - 11:00 Yoga	09:30 - 10:30 Bodyfit	09:30 - 10:15 Rücken- & Faszienfi...	11:15 - 11:45 Surprise s. Aushang...	10:30 - 11:30 Surprise s. Aushang...
10:15 - 11:00 Bodyfit	10:30 - 11:30 Body & Mind	17:45 - 18:45 Step Aerobic	10:30 - 11:30 Step-Aerobic	10:20 - 11:00 HIIT-Training	11:45 - 12:45 Surprise s. Aushang...	11:30 - 12:30 Surprise s. Aushang...
17:15 - 17:50 Rücken- & Faszienfi...	17:30 - 18:00 Power Bauch	18:45 - 19:45 BODYPUMP®	18:00 - 18:50 Rücken- & Faszienfi...	17:15 - 18:15 STRONG by Zumba™		
18:00 - 18:45 Indoor Cycling	18:00 - 18:45 Bodyfit	20:00 - 21:00 BODYCOMBAT®	19:00 - 19:45 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 BODYPUMP®		
19:00 - 20:00 BODYPUMP®	18:45 - 19:45 Zumba®		20:00 - 21:00 Zumba®	19:45 - 20:45 Indoor Cycling		
20:00 - 21:00 Pilates	20:00 - 21:15 Yoga					

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

Stand: 02.06.2020