

Kursplan

16.07.2018 - 22.07.2018

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



Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
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 Power Bauch	10:30 - 11:30 Surprise s. Aushang...
10:15 - 11:00 Bodyfit	10:30 - 11:30 Body & Mind	18:00 - 18:45 Functional Training...	10:30 - 11:30 Step-Aerobic	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	18:45 - 19:45 BODYPUMP®	18:00 - 18:45 Rücken- & Faszienfi...	17:45 - 18:15 Power Bauch		
18:30 - 19:30 Indoor Cycling	18:00 - 18:45 Bodyfit	20:00 - 21:00 BODYCOMBAT®	19:00 - 20:00 Zumba®	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
18:45 - 19:45 BODYPUMP®	18:45 - 19:45 Zumba®			18:15 - 19:00 Bodyfit		
20:00 - 20:45 Pilates	19:00 - 20:00 Indoor Cycling			19:00 - 20:00 BODYPUMP®		
	20:00 - 21:15 Yoga					

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

Stand: 21.07.2018