

# Der aktuelle Vita-Kursplan

Wir bieten Kurse von Montags bis einschließlich Freitags an.

## Montag

09:15 -10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 19:00 Uhr	Body Workout
19:00 – 19:15 Uhr	Flex & Form
19:30 – 20:00 Uhr	Aquagymnastik

## Dienstag

09:15 -10:00 Uhr	Bauch Beine Po
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 19:00 Uhr	Yoga
19:15 – 20:15 Uhr	Yoga

## Mittwoch

09:15 -10:00 Uhr	Beckenboden- gymnastik
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 19:00 Uhr	Fitness Mix
19:00 - 19:15 Uhr	Flex & Form
19:30 - 20:00 Uhr	Aquagymnastik

## Donnerstag

09:15 -10:15 Uhr	Yoga
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:30 – 19:30 Uhr	Rückenfit
19:45 – 20:15 Uhr	Aquagymnastik

## Freitag

09:15 -10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:45 Uhr	Kraft Mix
18:50 - 19:20 Uhr	Bauch Beine Po
19:25 – 20:00 Uhr	Faszienkurs

Stand Juli 2022