

# Der aktuelle Vita-Kursplan

Wir bieten Kurse von Montags bis einschließlich Freitags an.

## Montag

9:15 – 10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 – 10:15 Uhr	Pura Vita Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:45 Uhr	Pura Vita Functional
19:00 – 20:00 Uhr	Yoga/Meditation

## Dienstag

9:15 – 10:00 Uhr	Pura Vita Beckenboden
10:00 – 10:30 Uhr	Pura Vita Relax
10:45 – 11:15 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:55 Uhr	Bauch Beine Po
19:00 – 19:30 Uhr	Pura Vita Fascia
19:00 – 19:45 Uhr	Ernährung

## Mittwoch

9:15 – 10:00 Uhr	Pura Vita Gold
10:00 – 10:15 Uhr	Pura Vita Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquajogging
18:00 – 18:55 Uhr	Pura Vita Kraft
19:00 – 19:30 Uhr	Pura Vita Move
19:35 – 20:00 Uhr	Pura Vita Relax

## Donnerstag

9:15 – 10:00 Uhr	Bauch-Beine-Po
10:00 – 10:30 Uhr	Pura Vita Flex & Form
10:45 – 11:15 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:45 Uhr	Pura Vita Beckenboden
18:45 – 19:30 Uhr	Pura Vita Relax

## Freitag

9:15 – 10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 – 10:15 Uhr	Pura Vita Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:45 Uhr	Pura Vita Kraft
18:45 – 19:20 Uhr	Bauch-Beine-Po
19:25 – 20:00 Uhr	Pura Vita Fascia