

Mo. 18.10.			Di. 19.10.			Mi. 20.10.			Do. 21.10.			Fr. 22.10.			Sa. 23.10.		So. 24.10.	
GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)
9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia		8.05 Nordic Walking 60 min Betina	9.30 Bauch Beine Po 45 min Betina	9.00 Figur- Training 60 min Julia	10.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Silvana	9.15 Faszien Training 60 min Stefanie	9.30 WS- Gym 45 min Claudia		9.30 Zumba Low 60 min Yordanis	9.00 Faszien Training 60 min Silvana	9.30 Synrgy 360 präventiv 60 min Jennifer	9.30 WS- Gym 45 min Claudia	9.30 Figur- Training 45 min Brigitta		9.30 Latino Low 60 min Andreas		10.00 WS- Gym 45 min Betina	
10.30 Somatisches Yoga 90 min Alessandra	10.30 Pilates 45 min Claudia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina	10.20 Pilates Einsteiger 60 min Betina	10.00 BodyART 60 min Julia		10.30 Ballett Workout 60 min Andreas	10.20 Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia			10.00 Physio- Gym 60 min Silvana		10.20 Therapeutisches Yoga 45 min Claudia	10.20 Pilates Fortgeschritten 60 min Brigitta		11.00 Figur- Training 60 min Elena		10.50 Figur- Training 60 min Betina	
			11.25 Flexi Express 20 min Betina				11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia			10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina							11.55 Stretching 30 min Betina	
17.00 Physio- Gym 60 min Jennifer						17.00 Physio- Gym 60 min Silvana	17.00 Latino Low 60 min Andreas					17.00 Fit ins Wochenende 60 min Claudia						
18.00 Zumba Low 60 min Yordanis	18.00 Yoga 90 min Claudia		17.30 Workout 60 min Elena			18.15 Präv.Rück. Training 45 min Jennifer	18.00 Ballett Workout 60 min Andreas		17.30 Pilates 60 min Brigitta			18.05 Yoga 90 min Claudia		18.30 Spinning 60 min Uwe				
19.00 Zumba Low 60 min Yordanis		19.00 Spinning Fartlek 60 min Tobias	18.30 Stretching 45 min Elena	18.30 Somatisches Yoga 90 min Alessandra				19.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Silvana	18.35 Figur- Training 60 min Brigitta	19.00 Freeathletics Training 60 min Florian			19.00 Latino Low 60 min Tony	19.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Nico				

Bitte beachten Sie: Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.
An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt.
Wetterbedingt können die Kurse nach draussen verlegt werden.

Öffnungszeiten:
ArenaVita: Täglich von 8 bis 22 Uhr (24./25. Dezember geschlossen).
Anmeldung erforderlich!