

Mo. 10.01.			Di. 11.01.			Mi. 12.01.			Do. 13.01.			Fr. 14.01.			Sa. 15.01.		So. 16.01.	
GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)
9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia		8.05 Nordic Walking 60 min Betina	9.30 Bauch Beine Po 60 min Betina	9.00 Figur- Training 60 min Julia		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 Jenny	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 Betina	10.30 Pilates 45 min Claudia	9.15 Fatburn Spinning 60 min Betina	10.35 Pilates Einstelger 60 min Betina	10.00 BodyART 60 min Julia	9.15 Synrgy 360 präventiv 60 min Silvana	10.30 Ballett Workout 60 min Andreas	10.20 Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia			10.15 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	10.30 Bauchtanz 60 min Olga	10.50 Figur- Training 60 min Betina	
							11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia		10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina								11.55 Stretching 30 min Betina	
14.30 Rundum Fit 45 min Betina																		
17.00 Physio- Gym 60 min Sonja						17.00 Physio- Gym 60 min Jenny						17.00 Fit Ins Wochenende 60 min Claudia						
18.00 Zumba Low 60 min Yordanis	18.00 Yoga 90 min Claudia		17.30 Workout am Synrgy 60 min Nico			18.15 Präv.Rück. Training 45 min Tessa			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		18.30 Spinning Intervall 60 min Helke	18.30 Stretching 45 min Jenny					19.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Jenny		18.35 Figur- Training 60 min Brigitta				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!