

Mo. 08.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training
9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia		
10.40 Golden Yoga 90 min Salome	10.20 Pilates 45 min Claudia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Dieter
17.00 Physio- Gym 60 min Jenny		
18.00 Zumba Low 60 min Yordanis	18.00 Yoga 90 min Claudia	
19.00 Zumba Low 60 min Yordanis		19.15 Spinning Intervall 60 min Dieter

Di. 09.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training
9.30 Bauch Beine Po 60 min Silvana	9.00 Figur- Training 60 min entfällt	
10.35 Pilates Einstelger 60 min Silvana	10.00 BodyART 60 min entfällt	
17.30 Workout 60 min Nico	18.00 Bauchtanz 60 min OlliJa	
18.30 Stretching 45 min Jenny		

Mi. 10.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training
9.15 Faszien Training 60 min Stefanie	9.30 WS- Gym 45 min Claudia	
10.30 Ballett Workout 60 min Andreas	10.20 Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia	11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia
17.00 Physio- Gym 60 min Jenny	18.15 Präv.Rück. Training 45 min Andreas	
	19.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Jenny	

Do. 11.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training
9.30 Zumba Low 60 min Yordanis	9.00 Faszien Training 60 min Silvana	9.30 Synrgy 360 präventiv 60 min Jenny
10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Salome	10.05 Physio- Gym 60 min Silvana	
17.30 Pilates 60 min Andreas	18.35 Figur- Training 60 min entfällt	

Fr. 12.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training
9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia	9.30 Figur- Training 45 min Jenny	
10.20 Therapeutisches Yoga 45 min Claudia	10.20 Faszien & Stretching 60 min Jenny	
17.00 Fit Ins Wochenende 60 min Claudia	18.05 Yoga 90 min Claudia	18.30 Spinning 60 min Betina
	19.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Nico	

Sa. 13.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2/ Functional Training
9.30 Latino Low 60 min Andreas	
11.00 Figur- Training 60 min Salome	

So. 14.08.

GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)
10.00 WS- Gym 45 min Betina	
10.50 Figur- Training 60 min Betina	
11.55 Stretching 30 min Betina	

Bitte beachten Sie: Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.
An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt.

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