ArenaVita-Kursplan

Mo. 09.05.

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training
9.30 Rücken-Fit 45 min Claudia		8.05 Nordic Walking 60 min Betina
10.40 Golden Yoga 90 min Salome	10.32 Pilates 45 min Claudia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina
14.30 Rundum Fit 45 min Jenny		
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 Heike

Di. 10.05

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training
9.30 Bauch Beine Po 60 min Silvana	9.00 Figur-Training 60 min Julia	
10.35 Pilates Einsteiger 60 min Silvana	10.00 BodyART Yoga dynamisch 60 min Julia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina
17.30 Workout 60 min Elena		
18.30 Stretching 45 min Elena		

Mi. 11.05.

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training
9.15 Faszien Training 60 min Betina	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 60 min Jenny

Do. 12.05.

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training
9.30 Zumba Low 60 min Yordanis	9.00 Faszien Training 60 min Silvana	9.30 Synrgy 360 60 min Betina
	10.05 Physio-Gym 60 min Silvana	
10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina		
	17.00 Bauchtanz 60 min Olliya	
17.30 Pilates 60 min Brigitta		
18.35 Figur-Training 60 min Brigitta		

Fr. 13.05.

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training
9.30 Rücken-Fit 45 min Claudia	9.30 Figur-Training 45 min Brigitta	
10.20 Therapeutisches Yoga 45 min Claudia	10.20 Pilates Fortgeschritten 60 min Brigitta	
17.00 Fit ins Wochenende 60 min Claudia		
18.05 Yoga 90 min Claudia		18.30 Spinning 60 min Dieter
		19.00 Synrgy 360 60 min Nico

Sa. 14.05.

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2/ Functional Training
9.30 Zumba Low 60 min Tony	9.30 Yoga 90 min Betina
11.00 Figur-Training 60 min Andreas	

So. 15.05.

GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)
10.00 WS-Gym 45 min Claudia	
10.50 Figur-Training 60 min Claudia	
11.55 Stretching 30 min Claudia	

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

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