

Mo. 13.03.			Di. 14.03.			Mi. 15.03.			Do. 16.03.			Fr. 17.03.			Sa. 18.03.		So. 19.03.	
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 60 min Silvana	9.00 Figur- Training 60 min Julia		9.15 Faszien Training 60 min Elena	9.30 WS- Gym 45 min Claudia		9.30 Zumba 60 min Yordanis	9.00 Faszien Training 60 min Silvana	9.30 Synrgy 360 60 min Jenny	9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia	9.30 Figur- Training 45 min Brigitta		9.30 Zumba 60 min Tony	9.30 Yoga 90 min Elena	10.00 WS- Gym 45 min Julia	
10.30 Somatisches Yoga 90 min Alessandra	10.20 Pilates 45 min Claudia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina	10.35 Pilates Einsteiger 60 min Silvana	10.00 BodyART 60 min Julia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina	10.30 Ballett Workout 60 min Andreas	10.15 Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia			10.05 Physio- Gym 60 min Silvana		10.15 Streching 45 min Claudia	10.15 Pilates Fortgeschritten 60 min Brigitta		11.00 Figur- Training 60 min Elena		10.45 Figur- Training 60 min Julia	
							11.00 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia		10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina								11.45 Stretching 30 min Julia	
17.00 Physio- Gym 60 min Jenny			17.30 Workout 60 min Elena	17.15 Fitness Tanz 45 min Ollija		17.00 Physio- Gym 60 min Jenny						17.00 Fit ins Wochenende 60 min Claudia					17.00 Yoga Dance 60 min Andreas	
18.00 Zumba 60 min Yordanis	18.00 Yoga 90 min Claudia		18.30 Stretching 45 min Elena	18.00 Bauchtanz 60 min Ollija		18.00 Präv.Rück. Training 45 min Jenny			17.30 Pilates 60 min Brigitta	17.00 Präv.Rück. Training 45 min Andreas		18.00 Yoga 90min Claudia		18.30 Spinning 60 min Elena				
19.00 Zumba 60 min Yordanis		19.15 Spinning Intervall 60 min Heike	19.15 Yin Yoga 60 min Elena				19.15 Synrgy 360 60 min Jenny		18.30 Figur- Training 60 min Brigitta	18.00 Ballett Workout 60 min Andreas				19.15 Synrgy 360 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.

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