

Mo. 18.09.			Di. 19.09.			Mi. 20.09.			Do. 21.09.			Fr. 22.09.			Sa. 23.09.		So. 24.09.	
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		8.05 Nordic Walking 60 min	9.30 Bauch Beine Po 60 min	9.00 Figur- Training 60 min		9.15 Faszien Training 60 min	9.30 WS- Gym 45 min		9.30 Zumba 60 min	9.00 Faszien Training 60 min	9.30 Synrgy 360 60 min	9.30 Rücken- Fit 45 min	9.30 Figur- Training 45 min		9.30 Latino Dance 60 min		10.00 WS- Gym 45 min	
Claudia		Betina	Betina	Julia		Anita	Claudia		Yordanis	Silvana	Betina	Claudia	Brigitta		Andreas		Betina	
10.30 Somatisches Yoga 90 min	10.20 Pilates 45 min	9.30 Fatburn Cycling 60 min	10.35 Pilates Einstelger 60 min	10.00 BodyART 60 min		10.30 Ballett Workout 60 min	10.15 Figur-Tr. Fit Mix 45 min			10.05 Physio- Gym 60 min		10.15 Therapeutisches Yoga 45 min	10.15 Pilates Fortgeschritten 60 min		11.00 Figur- Training 60 min		10.45 Figur- Training 60 min	
Alessandra	Claudia	Betina	Betina	Julia		Andreas	Claudia			Silvana		Claudia	Brigitta		Elena		Betina	
							11.00 Therapeutisches Yoga 60 min		10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min								11.45 Stretching 30 min	
							Claudia		Betina								Betina	
17.00 Physio- Gym 60 min			17.30 Workout 60 min	17.15 Fitness Tanz 45 min		17.00 Physio- Gym 60 min				17.00 Rücken & Ballett 60 min		17.00 Fit Ins Wochenende 60 min						
Larissa			Elena	Ollija		Larissa				Andreas		Claudia						
18.00 Zumba 60 min	18.00 Yoga 90 min		18.30 Stretching 45 min	18.00 Bauchtanz 60 min		18.00 Präv.Rück. Training 45 min			17.30 Pilates 60 min			18.00 Yoga 90min		18.30 Cycling 60 min				
Yordanis	Claudia		Elena	Ollija		Larissa			Brigitta			Claudia		Brigit				
19.00 Zumba 60 min		19.15 Spinning Intervall 60 min					19.15 Synrgy 360 60 min		18.30 Figur- Training 60 min				19.15 Synrgy 360 60 min					
Yordanis		Helke					Larissa		Brigitta				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).