

Mo. 20.06.			Di. 21.06.			Mi. 22.06.			Do. 23.06.			Fr. 24.06.			Sa. 25.06.		So. 26.06.		
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 Low 60 min	9.00 Faszien Training 60 min		9.30 Rücken- Fit 45 min	9.30 Figur- Training 45 min		9.30 Zumba Low 60 min	9.30 Yoga 90 min	10.00 WS- Gym 45 min		
Julia		Betina	Silvana	Julia		Stefanie	Betina		Yordanis	Betina		Julia	Brigitta		Tony	Andreas	Silvana		
10.40 Golden Yoga 90 min	10.20 Pilates 45 min	9.30 Fatburn Spinning 60 min	10.35 Pilates Einstelger 60 min	10.00 BodyART Yoga dynamisch 60 min	9.30 Fatburn Spinning 60 min	10.30 Ballett Workout 60 min	10.20 Figur-Tr. Fit Mix 45 min					10.20 Stretching 45 min	10.20 Pilates Fortgeschritten 60 min				11.00 Figur- Training 60 min	10.50 Figur- Training 60 min	
Salome	Julia	Betina	Silvana	Julia	Betina	Andreas	Betina					Julia	Brigitta				Andreas	Silvana	
							11.10 Therapeutisches Yoga 60 min											11.55 Stretching 30 min	Silvana
17.00 Physio- Gym 60 min						17.00 Physio- Gym 60 min													
Betina						Betina													
18.00 Zumba Low 60 min	18.00 Yoga 90 min		17.30 Workout 60 min			18.15 Präv.Rück. Training 45 min			17.30 Pilates 60 min			18.05 BodyArt 60min		18.30 Spinning 60 min					
Yordanis	Salome		Elena			Andreas			Brigitta			Julia		Betina					
19.00 Zumba Low 60 min		19.15 Spinning Intervall 60 min	18.30 Stretching 45 min				19.00 H.I.T 60 min		18.35 Figur- Training 60 min					19.00 Synrgy 360 60 min					
Yordanis		Helke	Elena				Elena		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).