

<i>Kursplan Lady Vitalis (10.08.22. - 31.10.2022)</i>								
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
		08:30 - 09:15 Reha-Kurs-03			08:30 - 09:15 Reha-Kurs-09			
09:30 - 10:15 Rücken-Vitalis**		09:15 - 10:00 Reha-Kurs-04	09:30 - 10:15 Reha-Kurs-07		09:20 - 10:20 Pilates-Vitalis** Nicole			
		10:15 - 11:15 Indoorcycling*** Nicole	10:30 - 11:15 Reha-Kurs-08	11:30 - 12:30 Zirkel-Vitalis*	10:00 - 11:30 Yoga-Vitalis** Jörg	10:30 - 11:30 Indoorcycling** Anita	10:00 - 11:00 Power-Vitalis*** Patrizia	11:00 - 11:45 Sunday-Morning-Vitalis** Gabi
15:45 - 16:30 Reha-Kurs-01			14:45 - 15:45 A.N.D-Vitalis* Simone				<b>Intensität</b> Mittel Hoch Entspannung	
17:30 - 18:15 Z.U.M-Vitalis** Iris	17:15 - 18:00 Bauch-Beine-Po-Vitalis*** Nicole	17:00 - 18:30 Yoga-Vitalis** Jörg	16:30 - 17:15 Reha-Kurs-05				10er Karten für Indoorcycling, Jumping-Fitness, Kurse und Getränke sind an der Rezeption erhältlich.	
18:20 - 19:05 Jumping-Vitalis*** Iris	19:15 - 20:00 Reha-Kurs-02	18:00 - 19:00 Zirkel-Vitalis** Martina	17:15 - 18:00 Reha-Kurs-06		18:00 - 19:00 Body-Vitalis** Thomas		Bitte für die Kurse an der Theke, telefonisch oder über Studio-App / Webseite einen Platz buchen. Aerial-Tuch Yoga = max. 9 Indoorcycling = max. 9 Jumping = max. 11	
18:30 - 19:15 Tuch-Yoga** Simone	18:00 - 19:30 Power-Vitalis*** Patrizia	17:30 - 18:30 Jumping-Vitalis** Anke & Rosario		19:00 - 20:00 Langhantel - Vitalis*** Thomas				
19:15 - 19:45 Entspannung im Tuch*		18:45 - 19:45 Pilates -Vitalis** Simone		19:00 - 20:00 Yoga-Vitalis** Kathrin				Mit erscheinen dieses Kursplanes verlieren alle vorherigen Kurspläne ihre Gültigkeit.

Öffnungszeiten: Montags bis Freitags = 08:00 bis 21:00 Uhr | Samstags = 09:00 bis 15:00 Uhr | Sonntags = 09:00 bis 14:00 Uhr | Feiertags = 09:00 bis 14:00 Uhr - bitte Aushang beachten.