

Kursplan Lady Vitalis (01.04. - 30.06.2023)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
				08:30 - 09:15				08:30 - 09:15		
				Reha-Kurs-04				Reha-Kurs-11		
09:30 - 10:30				09:15 - 10:00		09:30 - 10:15		09:20 - 10:20		
Rücken-Vitalis**				Reha-Kurs-05		Reha-Kurs-08		Pilates-Vitalis** Nicole		
				10:15 - 11:15		10:30 - 11:15		11:30 - 12:30	10:00 - 11:30	10:00 - 11:00
				Indoorcycling*** Nicole		Reha-Kurs-09		Zirkel-Vitalis*	Yoga-Vitalis** Jörg	Power-Vitalis*** Patrizia
16:30 - 17:15		16:15 - 17:00				15:00 - 16:00		16:00 - 17:00	Intensität	
Reha-Kurs-01		Reha-Kurs-03				A.N.D.-Vitalis* Simone		Pilates (Einstieg) Rosario <i>Ab.14.04.23</i>	Mittel Hoch Entspannung	
17:30 - 18:15	17:15 - 18:00	17:00 - 18:30	17:15 - 18:00	16:30 - 17:15		17:00 - 17:45				
Z.U.M.-Vitalis** Iris	Bauch-Beine-Po-Vitalis*** Nicole	Yoga-Vitalis** Jörg	Reha-Kurs 03 <i>In Vorbereitung</i>	Reha-Kurs-06		Reha-Kurs-10				10er Karten für Indoorcycling, Jumping-Fitness, Kurse und Getränke sind an der Rezeption erhältlich. 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
18:20 - 19:05	19:15 - 20:00			17:15 - 18:00	17:10 - 17:55	18:00 - 19:00				
Jumping-Vitalis*** Iris	Reha-Kurs-02			Reha-Kurs-07	Jumping-Vitalis** Anke & Rosario	Body-Vitalis** Thomas				
18:30 - 19:15		18:00 - 19:30				18:00 - 18:45		19:00 - 20:00		
Tuch-Yoga** Simone		Power-Vitalis*** Patrizia				Jumping-Vitalis** Anke & Rosario		Langhantel - Vitalis*** Thomas		
19:15 - 19:45						18:55 - 19:55		19:00 - 20:00		
Entspannung im Tuch*						Pilates -Vitalis** Rosario & Simone		Yoga-Vitalis** Kathrin		

Öffnungszeiten

Montag
08:00 - 13:00 & 16:00 - 21:00 Uhr

Dienstag
08:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch
08:00 - 13:00 & 16:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag
08:00 - 21:00 Uhr

Freitag
08:00 - 21:00 Uhr

Samstag
09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag
09:00 - 14:00 Uhr

