

KURSPLAN

gültig ab 07.01.2019 (Änderungen vorbehalten)

VITA GESUNDHEIT

in Lünen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 09:45 Bauch Express						
09:45 - 10:45 Functional Training	09:30 - 10:30 Pilates	09:30 - 11:00 Yoga	09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:30 Körperfit		
	10:30 - 11:30 Zumba	10:00 - 11:00 VITA Intensiv*				10:00 - 11:00 Zumba
	12:00 - 13:00 VITA Intensiv*		12:00 - 12:45 AOK Aqua			11:00 - 12:00 Fit Mix
13:00 - 14:00 VITA Intensiv*		13:00 - 14:00 VITA Intensiv*				
14:00 - 17:00 Aqua	15:00 - 16:00 VITA Intensiv*		14:00 - 15:00 VITA Intensiv*			
	17:30 - 18:15 Wirbelsäulengymnastik	17:00 - 17:45 Pilates	17:30 - 18:30 Functional Training	17:00 - 18:00 VITA Intensiv*		
17:30 - 19:00 AOK Fit und Aktiv	18:15 - 19:00 Fit Mix	17:45 - 18:15 Bauch Express	18:30 - 19:30 Rücken Aktiv			
19:00 - 20:00 Langhantel	19:45 - 20:45 AOK RAN Rücken	19:00 - 20:30 Yoga				
20:00 - 20:30 Bauch Express						

* Betreuung auf der Trainingsfläche durch einen zusätzlichen VITA-Trainer