

Gruppenfitnessplan & Öffnungszeiten

ab 01.05.2011

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung	09:00 Wirbelsäule (45) 1	09:00 Nordic Walking (90) 5 09:00 BauchBeinePo (60) 1	09:00 Wirbelsäule (45) 1 09:00 Spinning (90) Bergland 2	09:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung 09:15 Stretch & Relax (30) 6	16:15 Body Form (65) 1 17:30 Step (60) 1	
10:00 Wirbelsäule (45) 1 10:00 Spinning (60) Grundlage 2	10:00 Aqua (40) 4	10:45 Rückenzirkel (45) 3	10:00 Aqua (40) 4 11:00 Aqua für Schwangere 8er Kurs (45) neu PK	10:00 Pilates (45) 1 10:00 Spinning (60) bis Sommer 2		
11:00 Aqua (40) 4				11:00 Aqua (40) 4		
Happy Hour 10 € 12.00-17.00 Uhr	Happy Hour 10 € 12.00-17.00 Uhr	Happy Hour 10 € 12.00-17.00 Uhr	Happy Hour 10 € 12.00-17.00 Uhr	Happy Hour 10 € 12.00-17.00 Uhr		
18:00 Wirbelsäule (45) 1	18:30 Beachvolleyball Treff 5 für In- und Externe	18:45 Power Yoga (60) 1	18:00 Pilates (45) 1		10:00 Spinning (60) Intervall 2 Bitte bis Sa. 19 Uhr anmelden	
19:00 Aqua (40) 4 19:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung	19:00 Step Intervall (55) 1 19:00 Aqua für Schwangere 8er Kurs (45) neu PK	18:00 Outdoor Bike Tour 5 siehe Aushang/Homepage bei Regen: 18:30 Spinning (75) 2	19:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung	19:00 Spinning (75) 2 19:00 Aqua (40) 4 PK		
20:00 Spinning (75) Bergland 2	20:00 Body Form (60) 1 20:00 Aqua (40) 4	20:00 Aqua (40) 4 ★ Specialkurs (60) 1x Monat siehe Aushang/Homepage	20:00 Yoga (90) bis 14.Juli 1			

Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!

Vorher anmelden für:

Spinning, Aqua,
Rückenzirkel,
Nordic Walking

Kursplanlegende

- 1 Kursraum 1
- 2 Kursraum 2
- 3 Gymnastikraum
- 4 Schwimmbad
- 5 Outdoor
- 6 Seminarraum



Polar-OwnZone-Stunden
Jeder TN trainiert nach
seinem Optimum

Info: Spinning Anfänger
15 Min. vor Kursbeginn
erscheinen!

Sommer-Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08.30 - 22.00 Uhr
Samstag 13.00 - 19.00 Uhr
Sonntag 09.00 - 15.00 Uhr
Feiertage 13.00 - 19.00 Uhr

Max & Moritz Club:
Mo.Mi.Do.Fr. 08.45 - 12.00 Uhr
Sonntag 09.45 - 12.00 Uhr
Feiertage 16.15 - 18.30 Uhr
für Sonn- und Feiertag's
bitte am Vortag anmelden!

VitArea Wellness & Vitalzone

Gewerbepark 5
83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046-188522
Fax 08046-188523
www.vitarea.de
info@vitarea.de



Diese Kurse werden
von den Krankenkassen
bezuschusst. Auch Externe.
Termine siehe Aushang/Homepage
Bitte vor Kursbeginn
an der Rezeption anmelden!