

Gruppenfitnessplan & Öffnungszeiten

ab 01.01.2012

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 (55) 2 <i>Bergland</i>	09:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung 09:00 Stretch & Relax (45) 5	16:15 Body Form (65) 1 17:30 Step (60) 1	
10:00 Wirbelsäule (45) 1 10:00 Spinning (60) 2 <i>Grundlage</i>	10:00 Aqua (40) 4 neu 10. Jan. - 28. Feb. 12	neu 01. Feb. - 21. März 12 10:00 Drums Alive (60) 1 10:45 Rückenzirkel (45) 3	10:00 Aqua (40) 4 10:00 Spinning (75) 2 <i>Intervall</i>	10:00 Pilates (45) 1 10:00 Spinning (60) 2 <i>Grundlage</i>		
11:00 Aqua (40) 4			11:00 Aqua für Schwangere 8er Kurs (45)	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 18:00 Spinning (55) 2 <i>Bergland</i>	19:00 Step Intervall (55) 1 19:00 Spinning (55) 2 <i>Grundlage</i>	18:45 Power Yoga (70) 1 18:30 Spinning (55) 2 <i>Bergland</i>	18:00 Pilates (45) 1 18:00 Spinning (55) 2 <i>Grundlage</i>	18:30 Spinning (90) 2 	11:00 Spinning (60) 2 <i>Intervall</i>	
19:00 Aqua (40) 4 19:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung 19:00 Spinning (60) 2 <i>Intervall</i>	19:00 Aqua (40) 4 17. Jan. - 06. März. 12 mit Anmeldung bis 15. Jan. 20:00 Body Form (60) 1 20:00 Aqua (40) 4 20:00 Spinning (60) 2 <i>Intervall</i>	19:30 Spinning (60) 2 <i>Grundlage</i>	19:00 Pump it (55) 1 Kräftigung + Straffung 19:00 Spinning (55) 2 <i>Grundlage</i>	18:30 Summba Dance (60) 1 neu 13. Jan. - 02. Mrz. 12	15:45 Spinning (60) 2 <i>Grundlage</i>	
20:10 <i>Entspannung (60)</i> 1 16. Jan.-12. März 12 Rosenmontag entfällt		neu 18. Jan. - 07. März 12 20:00 Aqua (40) 4 20:00 Thai Bo (60) 1	20:00 Spinning (60) 2 <i>Intervall</i>		17:00 Pump it (60) 1 Kräftigung + Straffung	

Vorher anmelden für:
Spinning, Aqua,
Nordic Walking, Rückenzirkel

Kursplanlegende

- 1 Kursraum 1
- 2 Kursraum 2
- 3 Gymnastikraum EG
- 4 Schwimmbad
- 5 Seminarraum

Info: Spinning Anfänger
bitte 15 Min. vor Kursbeginn
erscheinen!

Polar-OwnZone-Stunden
Jeder TN trainiert nach
seinem Optimum

neu Punktekarte 89€
Mitglieder ohne Gruppenfitness 39€

Winter-Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08.30 - 22.00 Uhr
Samstag 10.00 - 19.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 19.00 Uhr
Feiertage 13.00 - 19.00 Uhr

Max & Moritz Club:

Mo.+Mi.+Do.+Fr.08.45 - 12.00 Uhr
Freitag 14.00 - 17.00 Uhr *
Sonntag 15.30 - 18.30 Uhr
Feiertage 15.30 - 18.30 Uhr **

* Anmeldung bis Fr. 12 Uhr
** Anmeldung bis 13.30 Uhr

VitArea Wellness & Vitalzone

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

Für Nichtmitglieder
100 €

Diese Kurse werden von
den Krankenkassen
bis zu 100% rückerstattet.

Bitte vor Kursbeginn an
Rezeption anmelden!