

Kursplan & Öffnungszeiten

ab 01.10.2024

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		NEWS
Workout 08:45 - 09:45	1	Qi Gong 09:00 - 09:45	3	Pilates 08:45 - 09:45	1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45	1	Workout 09:00 - 10:00	1	Workout 16:00 - 17:00	1	
Wirbelsäule 10:00 - 10:45	1	Yoga sanft 10:00 - 10:45	3	Rückenzirkel 10:00 - 10:45	3	flexx Gruppeneinweisung 09:00 - 09:45	5	Pilates 10:15 - 11:00	1	Functional-Faszien 17:15 - 18:15	1	
Cycling 10:00 - 11:00	2	Aqua 11:00 - 11:40	4	Aqua Neu! 11:00 - 11:40	4	Aqua 10:00 - 10:40	4	Cycling 10:15 - 11:15	2			
Aqua 11:00 - 11:40	4					Cycling-Treff 10:00 - 11:00	2	Aqua 11:00 - 11:40	4			
						Aqua 11:00 - 11:40	4	Yoga sanft 11:15 - 12:15	1			
Cross Athletic 17:45 - 18:45	3	Workout 18:00 - 19:00	1									
Wirbelsäule 18:00 - 18:45	1	Cycling 18:45 - 19:45	2	Aqua 18:00 - 18:40	4	Cross Athletic 19:00 - 20:00	3	Gelenk-Mobility 18:15 - 19:15	1			
Cycling 18:45 - 20:15	2	Aqua 19:00 - 19:40	4	Yoga 18:00 - 19:15	1	Workout 19:00 - 20:00	1	Cycling 18:30 - 19:45	2			
Aqua 19:00 - 19:40	4	Functional-Faszien 19:15 - 20:15	1	Cycling 19:00 - 20:30	2	Cycling 19:05 - 20:05	2					
Movilates 19:00 - 19:45	1	Aqua 20:00 - 20:40	4	Functional-Faszien 19:30 - 20:45	1	Functional-Faszien 20:15 - 21:15	1					

10er Karte Vitarea
169 €
Kurse
Trainingsfläche
Wellness

10er Karte
Saunalandschaft
129 €
Wellness

10er Karte
Engpassdehnung
für Nichtmitglieder
89 €

Anmeldung online im Voraus für ALLE Kurse: 8 Tage

Unsere Kurse finden alle ab 5 Teilnehmern statt

Kursraumlegende:
1 Kursraum groß
2 Kursraum Cycling
3 Cross Athletic Room
4 Schwimmbad
5 flexx-Raum
6 Kleingruppenraum

Aqua-Kurse
Cycling
Fitness-Kurse
Gesundheits-Kurse
flexx-Kurse

Externe Schwimmbadbelegung:
Mo. & Do.: 14:00 - 14:45
Mi.: 16:00 - 16:45

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 08:30 - 22:00
Freitag 08:30 - 21:00
Samstag 13:00 - 19:00
Sonntag 10:00 - 19:00
Feiertage 13:00 - 19:00
(außer Sonntag)



Tel.: 08046 188 522
www.vitarea.de

Info für Anfänger: bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!