

KURS - PLAN

BEGINN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:15		WSG* (Reha) & Walking	BlackRoll & mobitrain	WSG* (Reha)		
09:30	WSG*				mobitrain	
10:00		Fit in den Tag				
10:30	WSG* (Reha)		WSG*	BODY PUMP	WSG* (Reha)	BODY PUMP
11:00						
11:30						CX WORX
16:00						
16:30					BODY BALANCE	
17:00	BODY PUMP		GRIT STRENGTH	WSG (Reha)		
17:15						
17:30		WSG* (Reha)				
17:45			CX WORX	BODY COMBAT	CX WORX	
18:15	CorePower					
18:30	SPINNING	SH´BAM	BlackRoll & SH´BAM	Step & Bauch, Beine, Po	SPINNING & SH´BAM	
18:45						
19:00	Aroha			BODY PUMP express		
19:30	GRIT STRENGTH	BODY PUMP & Aroha	WSG*	CX WORX & BODY BAL.	BODY PUMP	

*WSG - Wirbelsäulengymnastik

La vita Fitness
Ihr Gesundheitsstudio

ALLGEMEINE INFOS

Telefon: (0 36 32) 60 09 85

Fax: (0 36 32) 60 09 75

E-Mail: info@lavitafitness.de

INTERNET: www.lavitafitness.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.: 09.00 - 22.00 Uhr

Sa.: 13.00 - 18.00 Uhr

So.: 10.00 - 16.00 Uhr