

Herbstplan 2020 (nur mit online Voranmeldung!!!) Gültig ab 5.10.20

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag				Freitag			Samstag			Sonntag		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	Outdoor	A	B	C	A	B	c	A	B	
8:00-9:00	WSG Reha	TRX	7:30 Karate	HWS Schulter Rehasport	7:30 Karate		WSG Reha	TRX	7:30 Karate	WSG	7:30 Karate			7:30 Karate	TRX							
9:00-10:00	Knie/Hüfte Rehasport	Yoga		ABS & Rücken	Karate		ABS & Rücken			WSG				Yoga			Bo Karate		Krav Maga	WSG Reha	T'ai Chi	
10:00-11:00	Pilates			Yoga			WSG Reha			WSG Reha			Nordic Walking	Yoga	Karate		10:30 Krav Maga		Krav Maga	Karate	WSG	
11:00-12:00	WSG Reha			WSG										WSG Reha						WSG Reha		
13:00-14:00																						
14:00-15:00														Ballett	Ballett							
15:00-16:00										Ballett				Ballett	Ballett							
16:00-17:00	WSG Reha	Ballett		Karate Kinder						Ballett		Karate Kinder		Ballett	Ballett						16:30 Zirkeltraining	
17:00-18:00	WSG		Black Roll	Reha Basic	ABS & Rücken	Karate Kinder	HWS Schulter Rehasport		17:30 T'ai Chi	WSG Reha	P-Class	Karate Kinder		Ballett	Ballett						17:30 Pranayama	
18:00-19:00	Zumba		WSG Reha	WSG	TRX Zirkel		Knie/Hüfte Rehasport	TRX	18:30 Karate	Zumba	Balance & Stretch			Zumba							Yoga	
19:00-20:00	Yoga	TRX		Yoga	HWS Schulter Rehasport		Pilates	WSG Reha	19:30 Krav Maga	WSG Reha	Balance & Stretch			WSG Reha								
20:00-21:00	WSG Reha	Qi Gong		Karate	WSG Reha		Yoga			Karate												

Öffnungszeiten

Mo- Fr	07:30-22:00 Uhr
Sa	08:30-12:30 Uhr 15:00-20:00 Uhr
So	08:30-12:30 Uhr 16:00-20:00 Uhr

Die Anmeldung für die Kurse erfolgt über die eFIT App:

Studiokennung: Vitalis-Weiden
 wichtig: Deine Emailadresse muss im Studio hinterlegt sein
 Für die Kurse ist eine Buchung 7 Tage im Voraus möglich
 Im Menü ≡ Kursbuch auswählen, KW, Tag und Zeit auswählen
 und auf den gewünschten Termin klicken und bestätigen

Kontakt:

Vohenstraußer Str. 17
 Tel.: 0961 - 32 0 23
www.vitalis-weiden.de
 Instagram: vitalis_weiden
 Facebook: Vitalis Fitness- und Rehasport

