

KURSPLAN



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	09:15 – 10:15 Ganzkörpertraining (Step E/M)	09:15 – 10:15 Rücken Fit & Pilates (E)	09:15 – 10:15 Ganzkörpertraining (Hanteln E/M)	09:15 – 10:15 Rücken Fit & Stretching (E)	10:15 – 11:15 Yoga (E)		09:15 – 10:15 Hot Iron II (M) & Iron-Cross
10	10:15 -11:15 Reha – Sport	10:15 - 11:15 Rücken Fit (E)				09:30 -10:30 Reha – Sport	10:30 – 11:30 Rücken Fit (E)
11						10:30 -11:30 Reha – Sport	
17			17:00 – 18:00 BBP (E)	16:30 -17:15 Reha – Sport			
18	18:00 – 19:00 Step & Dance (M)	18:30 – 19.30 Dance Fitness (E/M)		17:30 – 18:30 BBP Plus (E/M)	17:30 - 18:30 Hot-Iron I (E/M)		
19	19:00 – 20:00 BBP plus (E/M)	19.30 – 20:30 Rücken Fit (E/M)	18:30 – 19:30 Hot Iron II (M) & Iron-Cross	18:30 – 19:45 Vinyasa Yoga	Rücken Fit 18:30 - 19:30 (E/M)		
20							

gültig ab Januar 2018. Bitte zu allen Kursen ein Handtuch und Sportschuhe mitbringen!

E: Einsteiger
M: Mittelstufe

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08:30 - 22:00 Uhr
Sa. & So. 09:00 - 20:00 Uhr
Feiertags 10:00 - 18:00 Uhr

Fitnesspark Vitalis GmbH & Co. KG
Spessartstraße 4
64625 Bensheim
Tel.: 06251 / 66 161