



Kurse im Vitalis Gesundheitszentrum

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 09:00–09:55 Latin Dance | | 09:15–10:00 Power Chi | 09:50–10:05 Gelenkfit | 09:30–10:15 Rückengymnastik |
| 09:30–09:45 Fußgenuss | 10:15–10:30 Bauchkiller | 10:00–10:15 Bauchkiller | 10:10–10:25 Bauchkiller | 09:30–09:45 Bauchkiller |
| 10:00–10:30 Figurgymnastik | 10:35–10:50 Fußgenuss | 10:10–11:00 Muskeln in Balance | | |
| 17:45–18:40 Step Aerobic (in ungeraden Monaten) Latin Dance (in geraden Monaten) | | 17:45–18:15 Functional Zirkel | | 17:30–18:20 Pilates |
| 18:45–19:30 Functional Training | | 18:20–19:05 Rückenfit | | 18:30–19:20 Thai Bo |
| 19:40–20:30 Pilates | | | | 19:30–20:00 Athletiktraining |

Melde dich über die MySports-App oder bei uns im Studio für die Kurse an.
Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt.

 Gruppencurse  Flächenkurse

Altstadt 34 / 74613 Öhringen
07941-92600 / info@vitalis-studio.com

www.vitalis-studio.com

 **Vitalis**
Das Gesundheitszentrum