

Öffnungszeiten:

VITASPORT	Mo - Fr Sa, So, Feiertag	7:00 - 23:00 10:00 - 20:00
VITAREHA	Mo - Do Fr Sa	7:20 - 21:00 7:20 - 18:00 10:00 - 14:00
VITAKIDS***	Mo, Di, Do Mi + Fr Sa So	9:00 - 13:00 & 14:00 - 19:30 9:00 - 13:00 & 16:00 - 19:30 10:00 - 12:30 & 15:00 - 18:00 10:00 - 14:00

■ Kurse VITASPORT (nur für Mitglieder)

■ Kurse VITAREHA (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder)

* für diese Kurse bitte in die Teilnehmerlisten eintragen lassen, die am Empfang ausliegen

** nur für Rehasportler

VITA

Gesundheit im GZS

*** Im Rahmen unserer Specials bieten wir ggf. zusätzliche bzw. auch andere Betriebszeiten an.
Bitte Aushänge und Infos in der VITA bewegt beachten.

	Raum 1	Raum 2	Fläche		Raum 1	Raum 2	Fläche		Raum 1	Raum 2	Fläche		
MONTAG	NEU Power Yoga 9:30 - 10:25			DIENSTAG		RS-GYM** 8:30 - 9:15		MITTWOCH		Pilates 9:30 - 10:25	NEU Blackroll 9:00 - 9:25		
	Pilates 10:30 - 11:25		NEU Blackroll 10:00 - 10:25			RS-GYM** 11:30-12:15 & 12:15-13:00				Muscle Fit 10:30 - 11:25			
		RS-GYM** 11:30-12:15 & 12:15-13:00				RS-GYM** 13:00-13:45 & 14:00-14:45					RS-GYM** 13:00-13:45 & 14:00-14:45		
	NEU TRX* 17:00 - 17:55					RS-GYM** 15:00 - 15:45					Ballett (5-7J.) 15:00 - 15:55	RS-GYM** 15:00 - 15:45	
	Boxen* 18:00 - 18:55		NEU Blackroll 18:00 - 18:25			Cycle* 18:00 - 18:55	NEU Stretch & Relax 18:00 - 18:55				Ballett (7-9J.) 16:00 - 16:55		
	Cycle* 19:00 - 19:55	Bodystyling 19:00 - 19:55				Muscle Fit 19:00 - 19:55			NEU Blackroll 19:30 - 19:55		Pilates 17:00 - 17:55		
	Rücken 20:00 - 20:55					NEU Functional 20:00 - 20:55					Zumba 18:00 - 18:55	NEU Functional 18:00 - 18:55	
											Cycle* 19:00 - 20:25	Rücken 19:00 - 19:55	NEU Blackroll 19:00 - 19:25
DONNERSTAG	NEU TRX* 9:30 - 10:25			FREITAG		RS-GYM** 8:30 - 9:15		SAMSTAG					
		RS-GYM** 8:30 - 9:15				NEU Thrill X 9:30 - 10:25				NEU Surprise 11:00 - 12:25			
			NEU Bauch 10:30 - 10:55			NEU Thrill Silence 10:30 - 11:25					RS-GYM** 12:30 - 13:15		
		RS-GYM** 11:30 - 12:15					RS-GYM** 12:30-13:15 & 13:15-14:00						
	NEU TRX* 17:00 - 17:55					Ballett (3-5J.) 15:00 - 15:55							
	Muscle Fit 18:00 - 18:55		NEU Bauch 18:00 - 18:25										
Cycle* 19:00 - 19:55	Pilates 19:00 - 19:55			NEU Fitness Yoga 17:00 - 17:55					Muscle Fit 10:30 - 11:25				
Boxen* 20:00 - 20:55				Step 18:00 - 18:55					Fatburner 11:30 - 12:25	NEU Kundalini Yoga 11:00 - 11:55			
				Zumba 19:00 - 19:55					Regelmäßig bietet VITA ein besonderes Special an - bitte den Monatskalender in der VITA bewegt beachten!				