

Kursplan

19.10.2020 - 25.10.2020

V.I.T.A.L.I.S.
 Weimarer Str. 8-10
 99867 Gotha
 03621 219545
 vitalis-gotha@t-online.de



Montag 19.10.2020	Dienstag 20.10.2020	Mittwoch 21.10.2020	Donnerstag 22.10.2020	Freitag 23.10.2020	Samstag 24.10.2020	Sonntag 25.10.2020
<p>08:30 - 10:00 Pilates</p> <p>10:30 - 11:45 Wirbelsäulenkurs</p> <p>17:00 - 18:00 LES Mills bodybalanc...</p> <p>18:15 - 19:30 LES Mills bodypump</p> <p>19:45 - 20:15 Rücken Langzeit</p> <p>19:45 - 21:00 Indoorcycling Polar...</p>	<p>09:30 - 10:45 FIVE Gymnastik</p> <p>16:30 - 17:00 HIIT INTERVALL</p> <p>17:15 - 18:30 LES Mills bodypump</p> <p>18:30 - 20:00 Wirbelsäulenkurs</p> <p>19:30 - 20:00 Bauchkurs</p>	<p>08:30 - 09:15 Yoga</p> <p>09:30 - 10:00 LES Mills cxWorx</p> <p>10:15 - 10:45 LES Mills bodybalanc...</p> <p>17:15 - 18:00 Zumba®</p> <p>18:15 - 18:50 Infuction Body Cir...</p> <p>19:00 - 20:15 LES Mills bodypump</p> <p>20:15 - 21:15 FIVE Gymnastik</p>	<p>17:00 - 17:30 Core Training</p> <p>17:30 - 18:00 HIIT INTERVALL</p> <p>18:15 - 19:00 Funktionelles Train...</p> <p>19:15 - 20:00 Ski Vorbereitungsku... Nicole</p> <p>20:15 - 21:15 Yoga Claudia</p>	<p>08:30 - 09:00 Rücken Langzeit</p> <p>09:30 - 10:15 Wirbelsäulenkurs</p> <p>13:30 - 14:30 Infuction Bodyweig...</p> <p>16:30 - 17:00 HIIT INTERVALL</p> <p>17:15 - 17:45 LES Mills cxWorx</p> <p>18:00 - 19:00 FIVE Gymnastik</p> <p>19:00 - 19:45 Entspannungskurs</p>		<p>10:30 - 11:15 Überraschkungskurs</p>

- Entspannung
- Herz-Kreislauf &...
- Kraft & Fettverb...
- Rücken & Gesundh...
- nur Rückenzentru...

Stand: 21.10.2020