

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

GoodMorningGym (50) 9.15h Trainer 1	Bodystyling (50) 9.15h Trainer 1	Wirbelsäule (50) 9.15h Trainer 1	Fett weg (50) 9.15h Trainer 1	Wirbelsäule (50) 9.15h Trainer 1	Bodystyling (50) 10.15h Trainer 1	Wirbelsäule (50) 10.15h Trainer 1
Step 1 (50) 10.15h Trainer 1	Bauch & Rücken (25) 10.15h Trainer 3	Bauch & Rücken (25) 10.15h Trainer 3	Bauch (25) 10.15h Trainer 1	Kraftwerk (60) 9.15h Trainer 2	Bauch (25) 10.40h Trainer 2	ZUMBA fitness (60) 10.10h Trainer 2
Bauch (25) 10.15h Trainer 3	Rücken & Faszien (60) 10.15h Trainer 1	Hatha Yoga (75) 10.15h Trainer 1	Dance Aerobic (60) 10.45h Trainer 1	Bauch & Rücken (25) 10.15h Trainer 3	Beweglichkeit (25) 11.10h Trainer 2	Bodystyling (50) 11.15h Trainer 1
Beweglichkeit (25) 10.45h Trainer 3		Beweglichkeit (25) 10.45h Trainer 3		Step 2 (60) 10.20h Trainer 1	Dance Aerobic 2 (60) 11.15h Trainer 1	Piloxing (50) 11.15h Trainer 2
Wirbelsäule (60) 11.15h Trainer 1				Cycle (60) 10.30h Trainer 2		
Flexi Tone (45) 17.10h Trainer 1						
KRAFTWERK (60) 18.00h Trainer 2			BodyArt (60) 17.00h Trainer 1	Faszien Training (25) 18.00h Trainer 3		Cycle (70) 16.30h Trainer 2
Step 2 (60) 18.00h Trainer 1	Dance (60) 18.00h Trainer 1	Cycle (70) 18.00h Trainer 2	Bodystyling (50) 18.05h Trainer 1	ZUMBA fitness (60) 18.05h Trainer 2		Step 3 (60) 17.00h Trainer 1
Bauch (25) 19.00h Trainer 3		Step 3 (60) 18.05h Trainer 1	Strong by ZUMBA (60) 19.10h Trainer 1	Hatha Yoga (75) 19.00h Trainer 1		KRAFTWERK (60) 18.05h Trainer 2
Stretch (15) 19.25h Trainer 3	Bauch & Rücken (25) 19.00h Trainer 3	Faszien Training (25) 19.00h Trainer 3	Cycle (70) 19.00h Trainer 2			
Bodystyling (50) 19.05h Trainer 1	Bodystyling (50) 19.05h Trainer 1	Cardio Workout (60) 19.10h Trainer 1				
Cycle (70) 19.10h Trainer 2	Cycle (70) 18.50h Trainer 2	Kraftwerk (60) 19.15h Trainer 2				
Vinyasa Yoga (75) 20.00h Trainer 1	Pilates (60) 20.00h Trainer 1	Vinyasa Yoga (75) 20.15h Trainer 1				
	ZUMBA fitness (60) 20.15h Trainer 2					



- 1** Kursraum
- 2** Cyclingraum
- 3** Bauchempore

Kräftigung Choreografie Entspannung Cycling



Sauna-Aufgüsse mit Martin
 Montags: 19.15, 19.45, 20.30, 21.00 Uhr
 Mittwochs: 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Uhr

Kursprogramm
 vom 01. Oktober bis 30. April 2019

vitaparc
 sport & health gröbenzell

www.vitaparc-gz.de