

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	ZUMBA fitness (60) 10.10h Trainer ²
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	Functional Training (45) 10.40h Trainer ²	Wirbelsäule (50) 10.15h Trainer ¹
Bauch (25) 10.15h Trainer ³	Rücken & Faszien (60) 10.15h Trainer ¹	Hatha Yoga (60) 10.15h Trainer ¹	Dance Aerobic (60) 10.50h Trainer ¹	Step 2 (60) 10.20h Trainer ¹	Beweglichkeit (25) 11.10h Trainer ²	Bodystyling (50) 11.15h Trainer ¹
Beweglichkeit (25) 10.45h Trainer ³		Beweglichkeit (25) 10.45h Trainer ³		Cycle (60) 10.30h Trainer ²	Dance Aerobic 2 (60) 11.15h Trainer ¹	Piloxing (60) 11.20h Trainer ²
Wirbelsäule (60) 11.15h Trainer ¹						
Flexi Tone (45) 17.10h Trainer ¹						PILOXING
KRAFTWERK (60) 18.00h Trainer ²			Bodystyling (60) 17.00h Trainer ¹	Piloxing (60) 17.00h Trainer ²		
Step 2 (60) 18.05h Trainer ¹	Dance (60) 18.00h Trainer ¹	Step Intro (30) 17.30h Trainer ¹	Dance (60) 18.10h Trainer ¹	ZUMBA fitness (60) 18.10h Trainer ²		Step 3 (60) 17.00h Trainer ¹
Bodystyling (50) 19.15h Trainer ¹	Bodystyling (50) 19.10h Trainer ¹	Cycle (60) 18.00h Trainer ²	Cycle (60) 19.00h Trainer ²	Wirbelsäule (60) 18.00h Trainer ¹		KRAFTWERK (60) 18.05h Trainer ²
Cycle (60) 19.20h Trainer ²	Strong Nation (60) 19.00h Trainer ²	Step 3 (60) 18.10h Trainer ¹	Strong Nation (60) 19.20h Trainer ¹	Hatha Yoga (60) 19.10h Trainer ¹		
Vinyasa Yoga (60) 20.15h Trainer ¹	Pilates (60) 20.10h Trainer ¹	Functional Training (45) 19.15h Trainer ³				
	ZUMBA fitness (60) 20.15h Trainer ²	Kraftwerk (60) 19.15h Trainer ²				
		Cardio Workout (60) 19.20h Trainer ¹				

- ¹ Kursraum
- ² Cyclingraum
- ³ Bauchempore

Bilder: freepik.com

Kursprogramm
vom 01. April bis 30. September 2020

vitaparc
sport & health grübenzell

Kräftigung

Choreografie

Entspannung

Cycling

Outdoor

www.vitaparc-gz.de