Kurse in den Kursräumen

Kursplan gültig ab 01.03.2016

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:00		**Rücken Fit** Di, 09:00 - 10:00 Uhr	**WSG + Beckenbodenelem.** Mi, 09:00 - 09:45 Uhr				
10:00	**Pilates** Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	**Knie & Venen Spezial** Di, 10:15 - 11:00 Uhr	**Pilates** Mi, 10:00 - 10:45 Uhr		**Rücken Fit** Fr, 10:15 - 11:15 Uhr		
11:00				**Tai Chi** Do, 11:00 - 11:45 Uhr	**Relax** Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00			**Gerätetraining** Mi, 12:00 - 12:45 Uhr				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00					**Yoga** Fr, 16:30 - 18:00 Uhr		
17:00	**Yoga** Mo, 17:30 - 19:00 Uhr						
18:00		**Rücken Fit** Di, 18:00 - 18:45 Uhr		**Pilates** Do, 18:00 - 18:45 Uhr			
19:00	**Bauch & Rücken** Mo, 19:00 - 20:00 Uhr		**Zumba** Mi, 19:00 - 20:00 Uhr				
20:00	**Sling Fit Mix** Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						

Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. Förderung von Bewegung. Förderung von Entspannung. Förderun
Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursg

VITA BALANCE

BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.03.2016

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag	08:00 bis 22:00 Uhr
Dienstag	8:00 bis 21:00 Uhr
Freitag	09:00 bis 21:00 Uhr
Samstag und Sonntag	10:00 bis 16:00 Uhr
Feiertage	10:00 bis 14:00 Uhr

www.vitabalance-ma.de
Meerfeldstr. 73
68163 Mannheim
Info und Beratung : 0621 83 25 433

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.03.2016

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:00	**Aqua Morgengymn.** Mo, 09:15 - 10:00 Uhr		**Aqua Morgengymn.** Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		**Aqua Morgengymn.** Fr, 09:15 - 10:00 Uhr		
10:00	**Aqua Fitness** Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	**Babyschwimmen** Di, 10:15 - 11:00 Uhr	**Aqua Fitness** Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	**Aqua Rückenfit** Do, 10:00 - 10:45 Uhr		**Babyschwimmen** Sa, 10:30 - 11:15 Uhr	**Aqua Fitness** So, 10:15 - 11:00 Uhr
11:00		Wassergymn (Casana) Di, 11:15 - 12:00 Uhr	**Aqua Rückenfit** Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	Wassergymn (Casana) Do, 11:15 - 12:00 Uhr	**Babyschwimmen** Fr, 11:00 - 11:45 Uhr ab 29.01.2016		**Aqua Fitness** So, 11:00 - 11:45 Uhr
12:00	Wassergymn (Casana) Mo, 12:15 - 13:00 Uhr		Wassergymn (Casana) Mi, 12:00 - 12:45 Uhr				**Aqua Fit Mix** So, 11:45 - 12:30 Uhr
13:00							
14:00							
15:00		**Aqua Fitness** Di, 15:00 - 15:45 Uhr		**Kinderschwimmen** Do, 15:00 - 15:45 Uhr	**Kleinkinderschw.** Fr, 15:15 - 16:00 Uhr		
16:00	**Kleinkinderschw.** Mo, 16:15 - 17:00 Uhr	**Kinderschwimmen** Di, 16:00 - 16:45 Uhr	**Babyschwimmen** Mi, 15:45 - 16:30 Uhr	**Kinderschwimmen** Do, 15:45 - 16:20 Uhr			
17:00	Wassergymn (Casana) Mo, 17:30 - 18:15 Uhr	**Aqua Fitness** Di, 17:00 - 17:45 Uhr	**Babyschwimmen** Mi, 17:00 - 17:45 Uhr	Wassergymn (Casana) Do, 17:00 - 17:45 Uhr	**Aqua Rückenfit** Fr, 17:30 - 18:15 Uhr		
18:00			**Aqua Power Drill** Mi, 18:00 - 18:45 Uhr	Wassergymn (Casana) Do, 18:15 - 19:00 Uhr	**Aqua Fitness** Fr, 18:15 - 19:00 Uhr		
19:00	**Aqua Power** Mo, 19:00 - 19:45 Uhr		**Aqua Schwanger** Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	**Aqua Fitness** Do, 19:00 - 19:45 Uhr			
20:00	**Aqua Rückenfit** Mo, 19:45 - 20:30 Uhr		**Aqua BBP** Mi, 19:45 - 20:30 Uhr	**Aqua Rückenfit** Do, 19:45 - 20:30 Uhr			

Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. Förderung von Bewegung. Förderung von Entspannung. Förderun
Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursg

VITA BALANCE

BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.03.2016

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag	08:00 bis 22:00 Uhr
Dienstag	8:00 bis 21:00 Uhr
Freitag	09:00 bis 21:00 Uhr
Samstag und Sonntag	10:00 bis 16:00 Uhr
Feiertage	10:00 bis 14:00 Uhr

www.vitabalance-ma.de
Meerfeldstr. 73
68163 Mannheim
Info und Beratung : 0621 83 25 433