

Kurse in den Kursräumen

Kursplan gültig ab 01.09.2016

| 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 | | | | | | |

VITA BALANCE
BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN
Kursplan gültig ab 01.09.2016

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 |

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🇨🇭 Förderung von Bewegung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursgr

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

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.09.2016

| 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 | | 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 | Babyschwimmen ⚠️€ Fr, 16:15 - 17:00 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 | Aqua Schwanger 🇨🇭🇨🇭❤️⚠️€ Do, 17:00 - 17:45 Uhr ab 01.09.2016 | Aqua Rückenfit 🇨🇭🇨🇭❤️ Fr, 17:30 - 18:15 Uhr | | |
| 18:00 | | Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr ab 06.09.2016 | Aqua Power Drill 🇨🇭🇨🇭❤️ Mi, 18:00 - 18:45 Uhr Keine Probestunde möglich | 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 | | | |



BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.09.2016

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 |

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

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