

Kurse in den Kursräumen

Kursplan gültig ab 01.09.2016

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:00		Rücken Fit	WSG + Beckenbodenelem. 				
		Di, 09:00 - 10:00 Uhr	Mi, 09:00 - 09:45 Uhr				
10:00	Pilates	Knie & Venen Spezial	Pilates		Rücken Fit		
	Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	Di, 10:15 - 11:00 Uhr	Mi, 10:00 - 10:45 Uhr		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		Pilates			
		Di, 18:00 - 18:45 Uhr		Do, 18:00 - 18:45 Uhr			
19:00	Bauch & Rücken		Zumba				
	Mo, 19:00 - 20:00 Uhr		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. ❤ Förderung von 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 01.09.2016

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

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			

⌚ Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. ☀️ Förderung von Bewegung. 🌊 Förderung von Entspannung. ❤️ Förderung von 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 01.09.2016

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

www.vitabalance-ma.de

Meerfeldstr. 73

68163 Mannheim

Info und Beratung : 0621 83 25 433