

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	Body & Mind 🌿 Mo, 09:00 - 10:10 Uhr	Rücken Fit 🇨🇭🇨🇭 Di, 09:00 - 09:45 Uhr	WSG + Beckenbodenelem. 🇨🇭🇨🇭 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr				
10:00	Rücken Fit 🇨🇭🇨🇭 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	Knie & Venen Spezial 🇨🇭 Di, 10:15 - 11:00 Uhr	Gerätetraining Mi, 10:00 - 10:45 Uhr Nur mit Anmeldung		Rücken Fit 🇨🇭🇨🇭 Fr, 10:15 - 11:00 Uhr		Bauchtanz 🇨🇭🇨🇭 So, 10:30 - 12:00 Uhr nur am 1.Sonntag/Monat
11:00		Gerätetraining Di, 11:00 - 12:00 Uhr eingeschränkte Tr. Möglichkeit		Pilates 🇨🇭🇨🇭 Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Relax 🌿 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00	Gerätetraining Mo, 12:00 - 13:00 Uhr eingeschränkte Tr.Möglichkeit						
13:00							
14:00	Pilates zur Rückbildung 🇨🇭 🇨🇭🌿🇨🇭🇨🇭 Mo, 14:00 - 14:45 Uhr						Yoga 🇨🇭🌿 So, 14:00 - 15:15 Uhr
15:00							
16:00					Yoga 🇨🇭🌿 Fr, 16:30 - 17:45 Uhr		
17:00	Yoga 🇨🇭🌿 Mo, 17:30 - 18:45 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 - 19:45 Uhr		Zumba Gold® 🇨🇭🇨🇭❤️ Mi, 19:00 - 20:00 Uhr		Zumba® 🇨🇭🇨🇭❤️ Fr, 19:00 - 20:00 Uhr		
20:00	Sling Fit Mix 🇨🇭 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						



Kursplan gültig ab 01.05.2024

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 08:00 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

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

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00				Wassergymn (Casana) ▲€ Do, 08:10 - 08:55 Uhr			
9:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 09:00 - 09:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 09:00 - 09:45 Uhr	Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Do, 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, 10:00 - 10:45 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 nur für Mitglieder
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, 11:15 - 11:45 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Sa, 11:15 - 12:00 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 So, 11:00 - 11:45 Uhr nur für Mitglieder. 2. Aqua Zumba® 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 So, 11:45 - 12:30 Uhr
12:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 12:15 - 13:00 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Di, 12:15 - 13:00 Uhr ab 30.01.24	Wassergymn (Casana) ▲€ Mi, 12:00 - 12:45 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Do, 12:15 - 13:00 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Fr, 12:00 - 12:45 Uhr		
13:00	Babyschwimmen ▲€ Mo, 13:15 - 14:00 Uhr				Wassergymn (Casana) ▲€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr		
14:00	Kinderschwimmen ▲€ Mo, 14:30 - 15:00 Uhr	Kleinkinderschw. ▲€ Di, 14:15 - 15:00 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr			Ki-Schw. Diana ▲€ Sa, 14:00 - 15:00 Uhr	Ki-Schw. Diana ▲€ So, 14:00 - 15:00 Uhr
15:00	Kinderschwimmen ▲€ Mo, 15:15 - 15:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Di, 15:00 - 15:45 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Mi, 15:00 - 15:35 Uhr	Babyschwimmen ▲€ Do, 15:00 - 15:35 Uhr	Kleinkinderschw. ▲€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr	Ki-Schw. Diana ▲€ Sa, 15:00 - 16:00 Uhr	Ki-Schw. Diana ▲€ So, 15:00 - 16:00 Uhr
16:00	Kleinkinderschw. ▲€ Mo, 16:15 - 17:00 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Di, 16:00 - 16:35 Uhr	Kleinkinderschw. ▲€ Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	Kinderschwimmen ▲€ Do, 15:45 - 16:20 Uhr			
17:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Di, 17:00 - 17:45 Uhr		Aqua Schwanger 🇨🇭🇨🇭🇨🇭🇨🇭▲€ Do, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Fr, 17:00 - 17:45 Uhr		
18:00	Wassergymn (Casana) ▲€ Mo, 17:45 - 18:30 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Mi, 18:00 - 18:45 Uhr keine Probestunde möglich	Wassergymn (Casana) ▲€ Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Power 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Fr, 17:50 - 18:35 Uhr		
19:00	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Mo, 19:00 - 19:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ▲€ Di, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Schwanger 🇨🇭🇨🇭🇨🇭🇨🇭▲€ Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Do, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Step 🇨🇭▲€ Fr, 18:45 - 19:30 Uhr ab 05.01.2024		
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	Aqua Zumba® 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Fr, 19:30 - 20:15 Uhr		



Kursplan gültig ab 01.05.2024

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	08:00 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

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🇨🇭 Förderung von Bewegung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. 🇨🇭 Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. ▲ Diese Kurse sind Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursgebühr verbunden. Nähere Infos an der Rezeption.