

Öffnungszeiten:	VITASPORT	Mo - Fr	7:00 - 23:00
		Sa, So, Feiertag	10:00 - 20:00
VITAREHA		Mo - Do	7:20 - 21:00
		Fr	7:20 - 18:00
		Sa	10:00 - 14:00
VITAKIDS***		Mo, Di, Do	9:00 - 13:00 & 14:00 - 19:30
		Mi + Fr	9:00 - 13:00 & 16:00 - 19:30
		Sa	10:00 - 12:30 & 15:00 - 18:00
		Sa	10:00 - 14:00
		Sa	10:00 - 14:00

Kurse VITASPORT (nur für Mitglieder)

Kurse VITAREHA (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder)

* für diese Kurse bitte in die Teilnehmerlisten eintragen lassen, die am Empfang ausliegen

** nur für Rehasportler

VITA

Gesundheit im GZS

*** Im Rahmen unserer Specials bieten wir ggf. zusätzliche bzw. auch andere Betriebszeiten an.
Bitte Aushänge und Infos in der VITA bewegt beachten.

	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH			
	Raum 1	Raum 2	Fläche		Raum 1	Raum 2	Fläche		Raum 1	Raum 2	Fläche	
MONTAG	NEU Power Yoga 9:30 - 10:25					RS-GYM** 8:30 - 9:15				Pilates 9:30 - 10:25		NEU Blackroll 9:00 - 9:25
	Pilates 10:30 - 11:25		NEU Blackroll 10:00 - 10:25		Bodystyling 9:30 - 10:25				RS-GYM** 11:30-12:15 & 12:15-13:00	Muscle Fit 10:30 - 11:25		
		RS-GYM** 11:30-12:15 & 12:15-13:00					RS-GYM** 13:00-13:45 & 14:00-14:45				RS-GYM** 13:00-13:45 & 14:00-14:45	
							RS-GYM** 15:00 - 15:45				RS-GYM** 15:00 - 15:45	
	NEU TRX* 17:00 - 17:55									Ballett (5-7J.) 15:00 - 15:55		
	Boxen* 18:00 - 18:55		NEU Blackroll 18:00 - 18:25		Cycle* 18:00 - 18:55	NEU Stretch & Relax 18:00 - 18:55				Ballett (7-9J.) 16:00 - 16:55		
	Cycle* 19:00 - 19:55	Bodystyling 19:00 - 19:55			Muscle Fit 19:00 - 19:55			NEU Blackroll 19:30 - 19:55		Pilates 17:00 - 17:55		
	Rücken 20:00 - 20:55				NEU Functional 20:00 - 20:55					Zumba 18:00 - 18:55	NEU Functional 18:00 - 18:55	
										Cycle* 19:00 - 20:25	Rücken 19:00 - 19:55	NEU Blackroll 19:00 - 19:25
DONNERSTAG												
	NEU TRX* 9:30 - 10:25					RS-GYM** 8:30 - 9:15						
			NEU Bauch 10:30 - 10:55		NEU Thrill X 9:30 - 10:25							
		RS-GYM** 11:30 - 12:15			NEU Thrill Silence 10:30 - 11:25							
						RS-GYM** 12:30-13:15 & 13:15-14:00				NEU Surprise 11:00 - 12:25		
					Ballett (3-5J.) 15:00 - 15:55						RS-GYM** 12:30 - 13:15	
	NEU TRX* 17:00 - 17:55											
	Muscle Fit 18:00 - 18:55		NEU Bauch 18:00 - 18:25		NEU Fitness Yoga 17:00 - 17:55							
	Cycle* 19:00 - 19:55	Pilates 19:00 - 19:55			Step 18:00 - 18:55							
	Boxen* 20:00 - 20:55				Zumba 19:00 - 19:55							
FREITAG												
SAMSTAG												
SONNTAG												

Regelmäßig bietet VITA ein besonderes Special an - bitte den Monatskalender in der VITA bewegt beachten!