



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

mittags / vormittags

abends / nachmittags

	8.00 - 9.00 Faszien Yoga leicht	8.00 - 9.00 Mobility&Gymnastik leicht		9.00 - 10.00 Yoga mittel	9.00 - 10.00 LanghantelWorkout mittel		
9.00 - 10.00 Full Body Workout mittel	9.00 - 10.00 Rücken Vital leicht	9.00 - 10.00 BBRP mittel			10.00 - 11.00 Stretch&Relax leicht	10.00 - 11.00 Body Fit mittel	10.00 - 11.00 Stretch&Mobility mittel
10.00 - 11.00 Soft Fitness leicht						11.00 - 12.00 Step Fitness mittel	11.00 - 12.00 Body Shape mittel
17.00 - 18.00 Jumping Fitness intensiv	17.00 - 18.00 BBRP mittel	17.00 - 18.00 Zumba mittel	17.30 - 18.30 Jumping Fitness intensiv	17.00 - 18.00 Stretch&Relax Yoga mittel			
18.00 - 19.00 Pilates mittel	18.00 - 19.00 LanghantelWorkout mittel	18.00 - 19.00 Cycling intensiv					
19.00 - 20.00 Cycling intensiv	19.00 - 20.00 Aktive Yoga mittel	19.00 - 20.00 Pilates mittel	19.45 - 20.30 LanghantelWorkout intensiv				

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag
8 - 22 Uhr

Samstag / Sonntag
9 - 18 Uhr

www.vitalis-trittau.de