



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

mittags / vormittags

abends / nachmittags

08.00 – 09.00
Faszien Yoga
leicht

08.00 – 09.00
Mobility & Gymnastik
leicht

09.00 – 10.00
Full Body Workout
mittel

09.00 – 10.00
Rücken Vital
leicht

09.00 – 10.00
BBRP
mittel

09.00 – 10.00
Yoga
mittel

09.00 – 10.00
Langhantel Workout
mittel

10.00 – 11.00
Soft Fitness
leicht

10.00 – 11.30
Body Fit 90 Minuten
mittel

10.00 – 11.00
Mobility, Stretch
& Relax
mittel

11.00 – 12.00
Body Shape
mittel

17.00 – 18.00
Jumping Fitness
intensiv

18.00 – 19.00
Pilates
mittel

19.00 – 20.00
Cycling
intensiv

18.00 – 19.00
Cycling
intensiv

19.00 – 20.00
Pilates
mittel

19.00 – 20.00
Aktiv Yoga
mittel

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag
8 – 22 Uhr

Samstag / Sonntag
9 – 18 Uhr

www.vitalis-trittau.de