



mittags / vormittags

abends / nachmittags

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

	8.00 - 9.00 Faszien Yoga leicht	8.00 - 9.00 Mobility&Gymnastik leicht	8.00 - 8.30 Bauch Express mittel			
9.00 - 10.00 Full Body Workout mittel	9.00 - 10.00 Rücken Vital leicht	9.00 - 10.00 BBRP mittel	9.00 - 10.00 Yoga mittel	9.00 - 10.00 LanghantelWorkout mittel		
10.00 - 11.00 Soft Fitness leicht		10.00 - 11.00 Jumping Light leicht		10.00 - 11.00 Stretch&Relax leicht	10.00 - 11.00 Body Fit mittel	10.00 - 11.00 Stretch&Mobility mittel
					11.00 - 12.00 Step Aerobic mittel	11.00 - 12.00 Body Shape intensiv
						12.00 - 13.00 Zumba mittel
17.00 - 18.00 Jumping Fitness intensiv	17.30 - 18.00 BBP intensiv					
18.00 - 19.00 Pilates mittel	18.00 - 19.00 LanghantelWorkout intensiv	18.00 - 19.00 Cycling intensiv	18.00 - 18.30 Mobility&Core intensiv	18.00 - 19.00 Faszien Yoga mittel		
19.00 - 20.00 Männer Yoga mittel	19.00 - 20.00 Yoga mittel	19.00 - 20.00 Pilates mittel	18.30 - 19.30 Jumping Fitness intensiv			
			19.45 - 20.30 LanghantelWorkout intensiv			

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag
8 - 22 Uhr

Samstag / Sonntag
9 - 18 Uhr

www.vitalis-trittau.de