



Sonderkursplan Vita Spa Scharbeutz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-10.15 Mobilitätstraining/Faszien	9.15-10.15 Rückenfit	9.15-10.15 Hatha Yoga	9.15-10.15 Rückenfit	9.15-10.15 Pilates	9.30-10.45 Power Yoga	
10.30-11.30 Qi Gong	10.30-11.30 Rückenfit		10.30-11.30 Indoor-Cycling			10.15-11.30 Power Yoga
	16.30-17.55 Kundalini Yoga				14-15.00 Body Pump Low	
17-17.45 Pilates		17-17.45 Herzblut Low		17.30-18.30 Indoor-Cycling	15.15-16 Indoor-Cycling	
18.-19.00 Indoor-Cycling	18.05-19.05 Bauch/Rückenfit	18.-18.45 AthleticFunctional	18-18.45 Bauch/Rückenfit	18.45-20.15 Zumba-Salsa		
19.15-20.15 Herzblut Low	19.15-20.15 Faszien	19.-20.15 BodyPump Low	19-19.45 Tabatameets Fatburner			

Öffnungszeiten Vita Spa

Alle Indoor Kurse basieren auf eine geringere Intensität als bekannt.
12 Teilnehmer im Kursraum möglich. Mindestteilnehmer: 3

Mo. – Fr. 9.00 – 21.00 12 12 12
Sa.-So. 9.00 – 18.00 Uhr

Kursplangestaltung unter Vorbehalt. Anmeldung über die MyWellness App oder telefonisch 04503-352626