

VITIS - DEIN KURSPLAN

gültig ab dem 17.08.2020

VORMITTAGS

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|--|--|--|
| 09:00 - 09:45 Uhr Aqua-Fitness mit Sabine | 09:00 - 09:45 Uhr VITIS Workout mit Marina | 09:00 - 09:45 Uhr Rücken Fit mit Alex | 09:00 - 10:00 Uhr Latin Moves mit Silvia | 09:00 - 09:45 Uhr Bodystyling mit Sabine W. | 10:00 - 10:45 Uhr Cycling mit Alex | 10:00 - 10:45 Uhr Pilates mit Alex |
| 10:00 - 10:45 Uhr Pilates mit Alex | 10:00 - 10:45 Uhr Stretch & Relax mit Marina | 10:00 - 10:45 Uhr Cycling mit Alex | 10:45 - 11:45 Uhr Power Yoga mit Simone | 10:00 - 10:45 Uhr Rücken & Stretch mit Sabine W. | 11:00 - 12:00 Uhr Zumba mit Silvana | 11:00 - 11:45 Uhr Bodyworkout mit Alex |
| 11:00 - 11:45 Uhr Pilates mit Alex | 11:00 - 11:45 Uhr Gesundheitskurs mit Sabine G. | 11:00 - 11:45 Uhr Aqua Fitness mit Alex |  | 11:05 - 11:50 Uhr Aqua Fitness mit Sabine W. | <p>ANMELDUNG ERFORDERLICH!</p> <p>Bitte melde dich zu jedem Kurs an dem du teilnehmen möchtest an.</p> <p>Die Anmeldung wird immer am gleichem Tag des gewählten Kurses ab 08:00 Uhr telefonisch oder persönlich entgegen genommen.</p> | |
| 17:30 - 18:15 Uhr TRX mit Alexandra | | 11:00 - 12:00 Uhr Energy Balance mit Karina | | | | |

ABENDS

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 18:00 - 19:00 Uhr Rückenfit mit Viola | 17:30 - 18:30  Ladiestime Boxtraining mit Benni | 17:45 - 18:30 Uhr Aqua Fitness mit Sabine G. | 16:45 - 17:30 Uhr Gesundheitskurs mit Sabine G. | 17:00 - 18:00 Uhr Pilates mit Viola |
| 18:30 - 19:30 Uhr MaxxFit mit Andreas | 17:45 - 18:30 Uhr Muscle Power mit Alex | 17:30 - 18:30 Uhr Yoga mit Nicole | 17:30 - 18:30  Ladiestime Boxtraining mit Benni | 17:45 - 18:30 Uhr Hard Core mit Carsten |
| 18:30 - 19:30 Uhr Cycling mit Darius | 18:45 - 19:30 Uhr BBP mit Alex | 18:45 - 19:30 Uhr Hard Core mit Carsten | 17:45 - 18:30 Uhr Muscle Power mit Alex | 18:30 - 19:30 Uhr YIN Yoga mit Jürgen |
| 19:00 - 20:00  Fitness- boxen mit Benni |  | 19:45 - 20:30 Uhr Functional Athletic mit Carsten | 18:45 - 19:30 Uhr Cycling mit Alex | 18:45 - 19:30 Uhr Functional Athletic mit Carsten |
| 19:30 - 20:15 Uhr Aqua Fitness mit Guni | | 19:00 - 20:00  Fitness- boxen mit Benni | 19:00 - 19:45 Uhr Aqua Fitness mit Salome | 19:00 - 20:00  Fitness- boxen mit Benni |

im Schwimmbad

im Spinningraum

in der ENERGY+

Kursraum im Fitnessbereich

Anschrift:
VITIS GmbH
Oppelner Str. 3
65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Rufnummern:
Rezeption: 06122 - 53 00 0
Verwaltung: 06122 - 53 00 20
Fitnessbereich: 06122 - 53 00 30
Fax: 06122 - 53 00 49

eMail-Adressen:
eMail Zentrale: info@vitis-sports.de
eMail Fitness: fitness@vitis-sports.de
Internet: www.vitis-sports.de

