

# SOMMERKURSPLAN – *La vita Fitness*

gültig: 01.06.-31.07.24

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9.30-10.15 WSG	9.30-10.30 Yoga	9.30-10.15 Rehasport		8.30-9.00 Pilates		9.30-10.15 Rehasport		9.30-10.15 Mobitrain			
10.30-11.15 Rehasport		10.30-11.15 Rehasport ZIRKEL		9.15-9.45 Blackroll				10.30-11.15 Rehasport		10.30-11.30 LES MILLS BODYPUMP	
		13.15-14.00 Rehasport Herzgruppe		10.00-10.30 WSG							
								14.30-15.30 Yoga			
								16.00-17.00 LES MILLS BODYBALANCE			
17.00-18.00 LES MILLS BODYPUMP		17.00-17.45 Rehasport	17.00-18.00 MEDICAL Yoga	17.00-17.30 LES MILLS GRIT STRENGTH		17.00-18.00 LES MILLS BODYPUMP		17.15-17.45 LES MILLS BODYPUMP 30		<p><b><i>La vita Fitness</i></b>                      Bonnroder Weg 4                      99706 Sondershausen                      Tel.: 03632 / 600985                      www.lavitafitness.de                      info@lavitafitness.de                      NEU - La vita Fitness App</p> <p><b>Öffnungszeiten</b>                      Mo + Mi 8.00-21.00 Uhr                      Di + Do 8.00-22.00 Uhr                      Fr 8.00-20.00 Uhr                      Sa + So 10.00-15.00 Uhr</p>	
18.15-18.45 LES MILLS BODYCOMBAT	18.30-19.30 Indoor Cycling	18.00-18.45 LES MILLS SH'BAM		17.30-18.30 Einsteiger Yoga		18.15-19.15 Yoga	18.15-19.00 Step & Bauch- Beine-Po	18.00-18.30 LES MILLS BODYCOMBAT			
19.00-19.45 WSG		19.00-20.00 Yoga am Abend	19.00-19.45 Aroha	18.35-19.15 LES MILLS SH'BAM							
				19.30-20.15 WSG	19.30-20.00 Klangschalen- Meditation immer am letzten Mittwoch im Monat						

## folgende Kurse gehen in die Sommerpause:

Mo:	Yoga:	01.07., 22.07., 29.07.24
Di:	Reha-Herzsport:	16.07., 23.07., 30.07.24
	Aroha:	25.06., 09.07., 16.07.24
Mi:	Grit:	12.06., 10.07., 17.07.24
Do:	Step & BBP:	20.06., 04.07., 11.07.24