KURSPLAN – La vita Fitness

Stand: 01.12.2024

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 LesMills BODYPUMP	
		13.15-14.00 Rehasport Herzgruppe		10.00-10.30 WSG							
								14.30-15.30 Yoga			
								16.00-17.00 LesMills BODYBALANCE			
17.00-18.00 LesMills BODYPUMP		17.00-17.45 Rehasport	17.00-18.00 MEDICAL Yoga	17.00-17.30 LesMills GRIT STRENGTH		17.00-18.00 LesMills BODYPUMP	17.00-18.00 Yin Yoga	17.15-17.45 LesMills BODYPUMP 30		La vita Fitness Bonnroder Weg 4 99706 Sondershausen **Tel.: 03632 / 600985** www.lavitafitness.de info@lavitafitness.de NEU - La vita Fitness App **Öffnungszeiten** 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	
18.15-18.45 LesMills BODYCOMBAT	18.30-19.30 Indoor Cycling	18.00-18.45 LesMills SH'BAM		17.30-18.30 Einsteiger Yoga		18.15-19.15 Yoga	18.15-19.00 Step & Bauch- Beine-Po	18.00-18.45 LesMills BODYCOMBAT			
19.00-19.45 WSG		19.00-20.00 Yoga am Abend	19.00-19.45 Aroha	18.35-19.15 LesMills SH'BAM							
				19.30-20.15 WSG	19.30-20.00 Klangschalen- Meditation immer am letzten Mittwoch im Monat						