

# KURSPLAN GÜLTIG AB 18. MÄRZ 2019

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.


VORMITTAGS


ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

	10:00 – 11:00 <b>SYNRGY 360</b> SYNRGY	10:00 – 10:30 <b>Sixpack</b> Kursraum	09:30 – 10:30 <b>Bauch, Beine, Po</b> Kursraum	09:00 – 10:00 <b>SYNRGY 360</b> SYNRGY	09:30 – 11:00 <b>Yoga Flow</b> Kursraum		
	11:00 – 11:30 <b>Faszientraining</b> Kursraum	10:30 – 11:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> Kursraum	10:30 – 11:00 <b>Starker Rücken</b> Kursraum	10:00 – 10:30 <b>Bodybalance</b> Kursraum			10:30 – 11:30 <b>Step / Bauch, Beine, Po</b> Kursraum
							11:30 – 12:00 <b>Pilates</b> Kursraum
	17:30 – 18:00 <b>Sixpack</b> Kursraum	17:30 – 18:30 <b>Starker Rücken</b> Kursraum	17:00 – 18:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> Kursraum	17:00 – 18:00 <b>Starker Rücken</b> Kursraum		16:00 – 17:00 <b>SYNRGY 360</b> SYNRGY	
	18:00 – 19:00 <b>BODYPUMP®</b> Kursraum	18:30 – 19:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> Kursraum	18:00 – 18:30 <b>GRIT®</b> Kursraum	18:00 – 18:45 <b>BODYPUMP®</b> Kursraum	17:30 – 18:30 <b>Strong</b> Kursraum		
	19:15 – 19:45 <b>GRIT®</b> Kursraum	19:00 – 20:00 <b>SYNRGY 360</b> SYNRGY	18:30 – 19:00 <b>Bodybalance</b> Kursraum	18:45 – 19:15 <b>Faszientraining</b> Kursraum	18:00 – 19:00 <b>SYNRGY 360</b> SYNRGY		
	19:45 – 20:15 <b>Bodybalance</b> Kursraum	19:00 – 19:30 <b>Faszientraining</b> Kursraum	19:00 – 21:00 <b>Fitness-Boxen</b> Kursraum				
			19:00 – 20:00 <b>Lauftreff</b> Outlet Wolfsburg				

**IMMER INFORMIERT:**

 VIENNA Fitness Wolfsburg

 vienna.fitness

**ÖFFNUNGSZEITEN KINDERBETREUUNG**

Montag – Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr  
15:00 – 19:00 Uhr

(1,50 €/Stunde oder 10 €/Monat, für Kinder vom 6. Monat bis zum 12. Lebensjahr.)

■ CARDIOKURSE   
 ■ KRÄFTIGUNGSKURSE   
 ■ ENTSPANNUNGSKURSE