



**MONTAG    DIENSTAG    MITTWOCH    DONNERSTAG    FREITAG    SAMSTAG    SONNTAG**

mittags / vormittags

abends / nachmittags

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 - 10.30	Full Body Workout mittel	9.00 - 10.00 Rücken Vital leicht	8.30 - 9.30 Mobility&Gymnastik leicht	9.00 - 10.30 Yoga mittel	9.00 - 10.00 LanghantelWorkout mittel	10.00 - 11.00 Body Fit mittel	10.00 - 11.00 Stretch&Mobility mittel
10.30 - 11.30	Soft Fitness leicht	10.00 - 11.00 Yogalates leicht	9.30 - 10.30 BBRP mittel		10.00 - 11.00 Stretch&Relax leicht	11.00 - 12.00 Vital Fit leicht	11.00 - 12.00 Body Shape intensiv
12.00 - 13.00			10.30 - 11.30 Jumping Light leicht				12.00 - 13.00 Zumba mittel
17.00 - 17.55	Jumping Fitness intensiv	17.30 - 18.00 BBP intensiv					
18.05 - 18.55	Pilates mittel	18.00 - 19.00 Hot Iron Cross intensiv	18.00 - 18.50 Cycling intensiv	18.30 - 19.30 Jumping Fitness intensiv	18.00 - 19.00 Yoga mittel		
19.00 - 20.15	Cycling intensiv	19.15 - 20.00 Hatha Yoga leicht	19.00 - 20.00 Pilates mittel	19.45 - 20.30 Langhantel Workout intensiv			

**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag - Freitag  
8 - 22 Uhr

Samstag / Sonntag  
9 - 18 Uhr

[www.vitalis-trittau.de](http://www.vitalis-trittau.de)