


Unser Gymnastik-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.55 Uhr Rückentraining			9.00 - 9.55 Uhr Zirkel-Workout	9.00 - 9.55 Uhr Pilates	9.30 - 10.25 Uhr ZUMBA-FITNESS®	10.00 - 10.55 Uhr Strong Nation
10.00 - 10.55 Uhr Yoga-Workout	12.00 - 12.55 Uhr Jumping*	10.00 - 10.55 Uhr Hatha-Yoga			10.30 - 11.25 Uhr Jumping	11.00 - 11.55 Uhr Tae-Bo®
						
17.00 - 17.55 Uhr Jumping	17.00 - 17.55 Uhr Body-Workout	17.00 - 17.55 Uhr Tae-Bo® Anfänger	17.00 - 17.55 Uhr Kick Box Aerobic	17.00 - 17.55 Uhr H.I.I.T.		
18.00 - 18.55 Uhr Pump	18.00 - 18.55 Uhr Pilates	18.00 - 18.55 Uhr Bauch Beine Po	18.00 - 18.55 Uhr Step Mittelstufe	18.00 - 18.55 Uhr Rückentraining		
19.00 - 19.55 Uhr H.I.I.T.	19.00 - 19.55 Uhr Easy Step Fat-Attack	19.00 - 19.55 Uhr Rückentraining	19.00 - 19.55 Uhr Pump	19.00 - 20.15 Uhr Defense 4 Girls (ab 12/20)		
20.00 - 20.55 Uhr ZUMBA-FITNESS®	20.00 - 20.55 Uhr Body-Toning	20.00 - 20.55 Uhr TRX	20.00 - 20.55 Uhr Jumping			



FitVital Erlebniswelt

Martin Herrmann

Moosstraße 91-97 | 96050 Bamberg
Tel. 0951 - 9 17 61 21 | Fax 0951 - 9 17 18 14
www.fitvital-bamberg.de
info@fitvital-bamberg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 06.00 bis 23.00 Uhr
Samstag & Sonntag 09.00 bis 20.00 Uhr

Sauna:

Montag bis Freitag 07.30 bis 22.30 Uhr
Samstag & Sonntag 09.30 bis 19.30 Uhr

Unser Indoor-Cycling-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				10.00 - 10.55 Uhr Level 2-3	10.30 - 11.25 Uhr Level 3-4*	10.30 - 11.25 Uhr Level 2-3
						
17.00 - 17.55 Uhr Level 1-2		17.00 - 17.55 Uhr Level 1-2		17.00 - 17.55 Uhr Level 3-4		
18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3	18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3	18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3	18.30 - 19.25 Uhr Start-Up			
	19.00 - 19.55 Uhr Level 1-2					

Indoor-Cycling - Der Megatrend

Die Teilnehmerliste zum Eintragen in die Indoor-Cycling Kurse hängt im Studio aus.

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Expert

* jeden 1. & 3. Dienstag/ Samstag im Monat

Winterplan gültig ab 14.09.2020



MINICLUB

Wir freuen uns auf Ihre Liebsten!

Betreuungszeiten:

Mo-Di-Mi-Do-Fr 16.00 bis 19.30 Uhr

An den Feiertagen nach Aushang.

Rehabilitationssport-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.00 - 11.50 Uhr	10.00 - 10.50 Uhr	9.00 - 9.50 Uhr	10.00 - 10.50 Uhr	10.00 - 10.50 Uhr		
15.00 - 15.50 Uhr	11.00 - 11.50 Uhr	11.00 - 11.50 Uhr	11.00 - 11.50 Uhr	15.00 - 15.50 Uhr		
16.00 - 16.50 Uhr			16.00 - 16.50 Uhr	16.00 - 16.50 Uhr		