

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	<b>Pilates Rücken Mix</b> 🇨🇭 Mo, 09:00 - 10:00 Uhr ab 04.09.2017	<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Di, 09:00 - 10:00 Uhr	<b>WSG + Beckenbodenelem.</b> 🇨🇭 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Fr, 09:15 - 10:10 Uhr		
10:00	<b>Pilates</b> 🇨🇭 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Knie &amp; Venen Spezial</b> 🇨🇭 Di, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Pilates</b> 🇨🇭 Mi, 10:00 - 10:45 Uhr		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Fr, 10:15 - 11:15 Uhr		
11:00	<b>Casana Rehasport</b> ⚠️€ Mo, 11:00 - 12:00 Uhr		<b>Casana</b> ⚠️€ Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Tai Chi</b> 🇨🇭 Do, 11:00 - 11:45 Uhr	<b>Relax</b> 🇨🇭 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00			<b>Gerätetraining</b> Mi, 12:00 - 12:45 Uhr				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00					<b>Yoga</b> 🇨🇭 Fr, 16:30 - 18:00 Uhr		
17:00	<b>Yoga</b> 🇨🇭 Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	<b>Casana</b> ⚠️€ Di, 17:00 - 18:00 Uhr					
18:00		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Di, 18:00 - 19:00 Uhr		<b>Pilates</b> 🇨🇭 Do, 18:00 - 18:45 Uhr	<b>Zumba Gold</b> 🇨🇭❤️ Fr, 18:00 - 19:00 Uhr ab 08.09.2017		
19:00	<b>Bauch &amp; Rücken</b> 🇨🇭 Mo, 19:00 - 20:00 Uhr		<b>Zumba</b> 🇨🇭❤️ Mi, 19:00 - 20:00 Uhr				
20:00	<b>Sling Fit Mix</b> 🇨🇭 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						



BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.09.2017

## Öffnungszeiten

<b>Montag + Donnerstag</b>	08:00 bis 21:30 Uhr
<b>Dienstag + Mittwoch</b>	08:00 bis 21:00 Uhr
<b>Freitag</b>	09:00 bis 21:00 Uhr
<b>Samstag und Sonntag</b>	10:00 bis 16:00 Uhr
<b>Feiertage</b>	10:00 bis 14:00 Uhr

www.vitabalance-ma.de  
 Meerfeldstr. 73  
 68163 Mannheim  
 Info und Beratung : 0621 83 25 433

# Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.09.2017

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	<b>Aqua Morgengymn.</b> 🇨🇭❤️ Mo, 09:15 - 10:00 Uhr		<b>Aqua Morgengymn.</b> 🇨🇭❤️ Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		<b>Aqua Morgengymn.</b> 🇨🇭❤️ Fr, 09:15 - 10:00 Uhr		
10:00	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Di, 10:15 - 11:00 Uhr ab 09.10.2017	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭❤️ Do, 10:00 - 10:45 Uhr		<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Sa, 10:30 - 11:15 Uhr ab 14.10.2017	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ So, 10:15 - 11:00 Uhr
11:00		<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Di, 11:15 - 12:00 Uhr	<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭❤️ Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Fr, 11:00 - 11:45 Uhr ab 13.10.2017		<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ So, 11:00 - 11:45 Uhr
12:00	<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Mo, 12:15 - 13:00 Uhr		<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Mi, 12:00 - 12:45 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Do, 12:15 - 13:00 Uhr ab 12.10.2017			<b>Aqua Zumba</b> 🇨🇭❤️ So, 11:45 - 12:30 Uhr
13:00					<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr	<b>Offener Aqua Kurs</b> 🇨🇭❤️ Sa, 13:00 - 13:45 Uhr	
14:00			<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr				
15:00		<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ Di, 15:00 - 15:45 Uhr		<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Do, 15:00 - 15:45 Uhr		<b>Kleinkinderschw.</b> ⚠️€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr ab 13.10.2017	
16:00	<b>Kleinkinderschw.</b> ⚠️€ Mo, 16:15 - 17:00 Uhr ab 09.10.2017	<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Di, 16:00 - 16:45 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Mi, 15:45 - 16:30 Uhr ab 11.10.2017	<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Do, 15:45 - 16:20 Uhr		<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Fr, 16:15 - 17:00 Uhr ab 13.10.2017	
17:00	<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Mo, 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ Di, 17:00 - 17:45 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Mi, 17:00 - 17:45 Uhr ab 11.10.2017	<b>Aqua Schwanger</b> 🇨🇭❤️⚠️€ Do, 17:00 - 17:45 Uhr		<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭❤️ Fr, 17:30 - 18:15 Uhr	
18:00		<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr	<b>Aqua Power Drill</b> 🇨🇭❤️ Mi, 18:00 - 18:45 Uhr keine Probestunde möglich	<b>Wassergymn (Casana)</b> ⚠️€ Do, 18:15 - 19:00 Uhr		<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ Fr, 18:15 - 19:00 Uhr	
19:00	<b>Aqua Power</b> 🇨🇭❤️ Mo, 19:00 - 19:45 Uhr		<b>Aqua Schwanger</b> 🇨🇭❤️⚠️€ Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭❤️ Do, 19:00 - 19:45 Uhr			
20:00	<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭❤️ Mo, 19:45 - 20:30 Uhr		<b>Aqua BBP</b> 🇨🇭❤️ Mi, 19:45 - 20:30 Uhr	<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭❤️ Do, 19:45 - 20:30 Uhr			



Kursplan gültig ab 01.09.2017

## Öffnungszeiten

<b>Montag + Donnerstag</b>	08:00 bis 21:30 Uhr
<b>Dienstag + Mittwoch</b>	08:00 bis 21:00 Uhr
<b>Freitag</b>	09:00 bis 21:00 Uhr
<b>Samstag und Sonntag</b>	10:00 bis 16:00 Uhr
<b>Feiertage</b>	10:00 bis 14:00 Uhr

www.vitabalance-ma.de  
Meerfeldstr. 73  
68163 Mannheim  
Info und Beratung : 0621 83 25 433

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🇨🇭 Förderung von Bewegung. 🇨🇭 Förderung von Entspannung. ❤️ Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. ⚠️ Diese Kurse sind Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. € Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursgebühr verbunden. Nähere Infos an der Rezeption.