

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00			Pilates 🌀🌀 Mi, 08:10 - 08:55 Uhr				
9:00	Pilates Rücken Mix 🌀🌀 Mo, 09:00 - 10:00 Uhr	Rücken Fit 🌀🌀 Di, 09:00 - 10:00 Uhr	WSG + Beckenbodenelem. 🌀🌀 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		Rücken Fit 🌀🌀 Fr, 09:10 - 10:10 Uhr		
10:00	Pilates 🌀🌀 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	Knie & Venen Spezial 🌀 Di, 10:15 - 11:00 Uhr			Rücken Fit 🌀🌀 Fr, 10:15 - 11:15 Uhr		
11:00				Tai Chi 🍃 Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Relax 🍃 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00			Gerätetraining Mi, 12:00 - 12:45 Uhr				
13:00							
14:00	Pilates zur Rückbildung 🇨🇭 🌀🍃🇪🇺 Mo, 14:00 - 14:45 Uhr						
15:00							
16:00					Yoga 🍃 Fr, 16:30 - 18:00 Uhr		
17:00	Yoga 🍃 Mo, 17:30 - 19:00 Uhr						
18:00		Rücken Fit 🌀🌀 Di, 18:00 - 18:45 Uhr		Pilates 🌀🌀 Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Zumba Gold 🌀❤️ Fr, 18:00 - 19:00 Uhr		
19:00	Bauch & Rücken 🌀🌀 Mo, 19:00 - 20:00 Uhr			Pilates für Schwangere 🇨🇭 🌀🍃🇪🇺 Do, 19:00 - 19:45 Uhr			
20:00	Sling Fit Mix 🌀 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr		Zumba 🌀❤️ Mi, 19:30 - 20:30 Uhr				



Kursplan gültig ab 01.01.2020

Öffnungszeiten

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

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🌀 Förderung von Bewegung. 🍃 Förderung von Entspannung. ❤️ Förderung Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. 🇪🇺 Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursg

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

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.01.2020

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mo, 09:15 - 10:00 Uhr		Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Fr, 09:15 - 10:00 Uhr		
10:00	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Di, 10:15 - 11:00 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Do, 10:00 - 10:45 Uhr		Babyschwimmen ⚠️€ Sa, 10:30 - 11:15 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 So, 10:15 - 11:00 Uhr nur für Mitglieder
11:00		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 11:30 - 12:15 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Fr, 11:00 - 11:45 Uhr		Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 So, 11:00 - 11:45 Uhr nur für Mitglieder
12:00	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mo, 12:15 - 13:00 Uhr		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mi, 12:00 - 12:45 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Do, 12:15 - 13:00 Uhr			Aqua Zumba 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 So, 11:45 - 12:30 Uhr 1. Sonntag/Monat Aqua Kick Boxing
13:00					Wassergymn (Casana) ⚠️€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr		
14:00		Babyschwimmen ⚠️€ Di, 14:00 - 14:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr			Wassergymn (Casana) ⚠️€ Sa, 14:00 - 14:45 Uhr	
15:00		Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Di, 15:00 - 15:45 Uhr		Kinderschwimmen ⚠️€ Do, 15:00 - 15:35 Uhr	Kleinkinderschw. ⚠️€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr		
16:00	Kleinkinderschw. ⚠️€ Mo, 16:15 - 17:00 Uhr	Kinderschwimmen ⚠️€ Di, 16:00 - 16:45 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	Kinderschwimmen ⚠️€ Do, 15:45 - 16:20 Uhr			
17:00	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mo, 17:30 - 18:15 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Di, 17:00 - 17:45 Uhr		Aqua Schwanger 🇨🇭🇩🇪🇦🇪🇦🇪 Do, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Fr, 17:30 - 18:15 Uhr		
18:00		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Power Drill 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mi, 18:00 - 18:45 Uhr keine Probestunde möglich	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 18:15 - 19:00 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Fr, 18:15 - 19:00 Uhr		
19:00	Aqua Fitness 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mo, 19:00 - 19:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Schwanger 🇨🇭🇩🇪🇦🇪🇦🇪 Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Power 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Do, 19:00 - 19:45 Uhr			
20:00	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mo, 19:45 - 20:30 Uhr		Aqua BBP 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Mi, 19:45 - 20:30 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇩🇪🇦🇪 Do, 19:45 - 20:30 Uhr			



Öffnungszeiten

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

🇨🇭 Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bei einer 10er-Staffel an den Kosten. 🇩🇪 Förderung von Bewegung. 🇦🇪 Förderung von Entspannung. ❤️ Förderun
Sonderkurse und erfordern auch für Mitglieder eine verbindliche Anmeldung. Nähere Infos an der Rezeption. ⚠️ Diese Kurse sind auch für Mitglieder mit einer Kursgr

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