

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 ab 04.09.2017	Rücken Fit 🌀🌀 Di, 09:00 - 10:00 Uhr	WSG + Beckenbodenelem. 🌀🌀 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		Rücken Fit 🌀🌀 Fr, 09:15 - 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	Casana Rehasport ⚠️€ Mo, 11:00 - 12:00 Uhr		Casana ⚠️€ Mi, 11:00 - 12:00 Uhr	Tai Chi 🌿 Do, 11:00 - 11:45 Uhr	Relax 🌿 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00			Gerätetraining Mi, 12:00 - 12:45 Uhr				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00				Pilates zur Rückbildung 🌀 🌀🌀⚠️€ Do, 16:00 - 16:45 Uhr ab 11.01.2018	Yoga 🌿 Fr, 16:30 - 18:00 Uhr		
17:00	Yoga 🌿 Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	Casana ⚠️€ Di, 17:00 - 18:00 Uhr	Pilates für Schwangere 🌀 🌀🌀⚠️€ Mi, 17:00 - 17:45 Uhr ab 10.01.2018				
18:00		Rücken Fit 🌀🌀 Di, 18:00 - 19:00 Uhr		Pilates 🌀🌀 Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Zumba Gold 🌀❤️ Fr, 18:00 - 19:00 Uhr ab 08.09.2017		
19:00	Bauch & Rücken 🌀🌀 Mo, 19:00 - 20:00 Uhr		Zumba 🌀❤️ Mi, 19:00 - 20:00 Uhr				
20:00	Sling Fit Mix 🌀 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						



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 Kursgr

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.03.2018

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 ab 09.10.2017	Aqua Fitness 🇨🇭❤️ Mi, 10:00 - 10:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭❤️ Do, 10:00 - 10:45 Uhr		Babyschwimmen ⚠️€ Sa, 10:30 - 11:15 Uhr ab 14.10.2017	Aqua Fitness 🇨🇭❤️ So, 10:15 - 11:00 Uhr
11:00		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 11:15 - 12:00 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭❤️ Mi, 11:00 - 11:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Fr, 11:15 - 12:00 Uhr ab 13.10.2017		Aqua Fitness 🇨🇭❤️ So, 11:00 - 11:45 Uhr
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 ab 12.10.2017			Aqua Zumba 🇨🇭❤️ So, 11:45 - 12:30 Uhr
13:00					Wassergymn (Casana) ⚠️€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr		
14:00			Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr			Wassergymn (Casana) ⚠️€ Sa, 13:45 - 14:30 Uhr	
15:00		Aqua Fitness 🇨🇭❤️ Di, 15:00 - 15:45 Uhr		Kinderschwimmen ⚠️€ Do, 15:00 - 15:45 Uhr	Kleinkinderschw. ⚠️€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr ab 13.10.2017		
16:00	Kleinkinderschw. ⚠️€ Mo, 16:15 - 17:00 Uhr ab 09.10.2017	Kinderschwimmen ⚠️€ Di, 16:00 - 16:45 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Mi, 15:45 - 16:30 Uhr ab 11.10.2017	Kinderschwimmen ⚠️€ Do, 15:45 - 16:20 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Fr, 16:15 - 17:00 Uhr ab 13.10.2017		
17:00	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mo, 17:30 - 18:15 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭❤️ Di, 17:00 - 17:45 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Mi, 17:00 - 17:45 Uhr ab 11.10.2017	Aqua Schwanger 🇨🇭❤️⚠️€ Do, 17:00 - 17:45 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭❤️ Fr, 17:30 - 18:15 Uhr		
18:00	AOK Aqua Kurs ⚠️€ Mo, 18:15 - 19:00 Uhr	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 Power 🇨🇭❤️ Mo, 19:00 - 19:45 Uhr	AOK Aqua Kurs ⚠️€ Di, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Schwanger 🇨🇭❤️⚠️€ Mi, 19:00 - 19:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭❤️ 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 + 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. ❤️ 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