

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					Yoga 🇨🇭 Fr, 16:30 - 18:00 Uhr		
17:00	Yoga 🇨🇭 Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	Casana ▲€ Di, 17:00 - 18:00 Uhr					
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						



Kursplan gültig ab 01.09.2017

Öffnungszeiten

Montag + Donnerstag	08:00 bis 21:30 Uhr
Dienstag + 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

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.

Kurse im Schwimmbad (Mindestteilnehmerzahl 3Pers./Kurs)

Kursplan gültig ab 01.09.2017

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	Offener Aqua Kurs 🇨🇭🇩🇪🇩🇪❤️ Sa, 13:00 - 13:45 Uhr	
14:00			Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mi, 14:00 - 14:45 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		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		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			



Kursplan gültig ab 01.09.2017

Öffnungszeiten

Montag + Donnerstag	08:00 bis 21:30 Uhr
Dienstag + 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

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.