

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	<b>Pilates Rücken Mix</b> 🇨🇭 Mo, 09:00 - 09:45 Uhr Sommerpause bis mindestens September	<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Di, 09:00 - 09:45 Uhr	<b>WSG + Beckenbodenelem.</b> 🇨🇭 Mi, 09:00 - 09:45 Uhr		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Fr, 09:10 - 09:55 Uhr		
10:00	<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Mo, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Knie &amp; Venen Spezial</b> 🇨🇭 Di, 10:15 - 11:00 Uhr	<b>Gerätetraining</b> Mi, 10:00 - 10:45 Uhr		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Fr, 10:15 - 11:00 Uhr		
11:00				<b>Tai Chi</b> 🇨🇭 Do, 11:15 - 12:00 Uhr	<b>Relax</b> 🇨🇭 Fr, 11:15 - 12:00 Uhr		
12:00							
13:00							
14:00	<b>Pilates zur Rückbildung</b> 🇨🇭 🇨🇭🇨🇭🇨🇭 Mo, 14:00 - 14:45 Uhr ab 30.08.						
15:00							
16:00					<b>Yoga</b> 🇨🇭 Fr, 16:30 - 17:45 Uhr		
17:00	<b>Yoga</b> 🇨🇭 Mo, 17:30 - 18:45 Uhr						
18:00		<b>Rücken Fit</b> 🇨🇭 Di, 18:00 - 18:45 Uhr		<b>Pilates</b> 🇨🇭 Do, 18:00 - 18:45 Uhr	<b>Zumba Gold</b> 🇨🇭❤️ Fr, 18:00 - 19:00 Uhr		
19:00	<b>Bauch &amp; Rücken</b> 🇨🇭 Mo, 19:00 - 19:45 Uhr						
20:00	<b>Sling Fit Mix</b> 🇨🇭 Mo, 20:00 - 20:45 Uhr						



Kursplan gültig ab 01.07.2021

### Öffnungszeiten

<b>Montag bis Donnerstag</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.

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	<b>Aqua Morgengymn.</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mo, 09:00 - 09:45 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, 10:00 - 10:45 Uhr	<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	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 So, 10:15 - 11:00 Uhr nur für Mitglieder
11:00		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 11:15 - 12:00 Uhr	<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mi, 11:15 - 12:00 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Fr, 11:00 - 11:45 Uhr		<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 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	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Do, 12:15 - 13:00 Uhr			<b>Aqua Zumba</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 So, 11:45 - 12:30 Uhr 1. Sonntag/Monat Aqua Kick Boxing
13:00	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Mo, 13:15 - 14:00 Uhr ab 16.08.				Wassergymn (Casana) ⚠️€ Fr, 13:00 - 13:45 Uhr		
14:00		<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Di, 14:00 - 14:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mi, 14:00 - 14:45 Uhr			Wassergymn (Casana) ⚠️€ Sa, 14:00 - 14:45 Uhr	
15:00		<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Di, 15:00 - 15:45 Uhr	<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Mi, 15:00 - 15:45 Uhr	<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Do, 15:00 - 15:35 Uhr	<b>Kleinkinderschw.</b> ⚠️€ Fr, 15:15 - 16:00 Uhr		
16:00	<b>Kleinkinderschw.</b> ⚠️€ Mo, 16:15 - 17:00 Uhr	<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Di, 16:00 - 16:45 Uhr	<b>Babyschwimmen</b> ⚠️€ Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	<b>Kinderschwimmen</b> ⚠️€ Do, 16:00 - 16:45 Uhr			
17:00	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Mo, 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Di, 17:00 - 17:45 Uhr		<b>Aqua Schwanger</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪🇩🇪⚠️€ Do, 17:00 - 17:45 Uhr	<b>Aqua Rückenfit</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Fr, 17:00 - 17:45 Uhr		
18:00		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mi, 18:00 - 18:45 Uhr keine Probestunde möglich	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 18:15 - 19:00 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Fr, 17:45 - 18:30 Uhr		
19:00	<b>Aqua Fitness</b> 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mo, 19:00 - 19:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 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			



**Öffnungszeiten**

<b>Montag bis Donnerstag</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.