

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



BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Kursplan gültig ab 01.09.2022

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	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.

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8:00							
9:00	Aqua Morgengymn. 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mo, 09:00 - 09:45 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 09:00 - 09:45 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, 10:00 - 10:45 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, 11:15 - 12:00 Uhr	Aqua Rückenfit 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mi, 11:15 - 12:00 Uhr	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 11:15 - 12:00 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Fr, 11:00 - 11:45 Uhr	Babyschwimmen ⚠️€ Sa, 11:15 - 12:00 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	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Fr, 12:00 - 12:45 Uhr		
13:00	Babyschwimmen ⚠️€ Mo, 13:15 - 14:00 Uhr				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		Babyschwimmen ⚠️€ Fr, 14:00 - 14:45 Uhr		
15:00	Kinderschwimmen ⚠️€ Mo, 15:00 - 15:35 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Di, 15:00 - 15:45 Uhr	Kinderschwimmen ⚠️€ Mi, 15:00 - 15:35 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 - 16:35 Uhr	Kleinkinderschw. ⚠️€ 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, 17:00 - 17:45 Uhr		
18:00		Wassergymn (Casana) ⚠️€ Di, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Mi, 18:00 - 18:45 Uhr keine Probestunde möglich	Wassergymn (Casana) ⚠️€ Do, 18:00 - 18:45 Uhr	Aqua Fitness 🇨🇭🇨🇪🇩🇪 Fr, 17:45 - 18:30 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 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 bis Donnerstag	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.