

VITAL Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 1 Fatburner Step** mit Christina	09:30 - 10:30 1 Rücken in Balance mit Heidi			09:30 - 10:30 2 Rücken in Balance* mit Heidi		
10:30 - 11:30 1 BBP* mit Christina	09:30 - 10:30 2 Flow Yoga* mit Dajana	10:00 - 11:00 1 XFit* Yasmin	09:30 - 10:30 1 Fatburner Step** mit Sylvia S.	10:00 - 11:00 1 Intervall** Nathalie	10:30 - 11:30 1 Workout + Bauch Express mit Jessica	11:00 - 12:00 1 Dance Aerobic* mit Sylvia S.
	10:40 - 11:40 1 BBP* mit Dajana		10:30 - 11:30 1 BBP* mit Sylvia S.	11:00 - 12:00 1 Pilates,Stretch and Relax Nathalie		12:00 - 13:00 1 Bodyworks** mit Sylvia S.
09:00 - 12:00 Kinderhort	09:00 - 12:00 Kinderhort		09:00 - 12:00 Kinderhort			
17:30 - 18:30 1 Complete- Body-Workout mit Sylvia M.	17:30 - 18:30 1 WORKOUT* mit Valeska	17:30 - 18:30 1 PILOXING mit Anna Lena	17:30 - 18:30 1 Step Basic* mit Nicole	16:30 - 18:00 2 Kundalini Yoga Jessica S.		
18:30 - 19:00 1 Bauch Pur Workout* mit Sylvia M.	18:30 - 19:30 1 KIBOTA* mit Tanja	18:30 - 19:30 1 BBP* mit Anna Lena	18:30 - 19:30 1 Bodystyling* mit Tanja	18:30 - 19:30 1 TABATA* mit Tanja		
19:00 - 20:00 1 Fatburner Step* mit Gisela	18:00 - 19:30 2 Hatha - Yoga* mit Lisa	18:30 - 19:30 2 Rücken in Balance* mit Regina	19:30 - 20:30 1 Kick - Bo* mit Tanja	19:30 - 20:15 1 PowerRopeWorX mit Tanja		
20:00 - 21:00 1 BBRP* mit Gisela	19:30 - 20:30 1 X-Fit* Valeska	19:30 - 20:30 2 Pilates* mit Regina	19:30 - 21:00 2 QiGong* mit Doris			
	19:30 - 21:00 2 Faszien Yoga* mit Lisa	19:30 - 20:30 1 STRONG mit Ilona				

NEU IM VITAL



Dr. Wolff „GET FLEXIBLE“

VITAL Ladies First
Bergedorfer Str. 142
21029 HH - Bergedorf
Tel. 040 / 721 40 44

Mail: info@vital-ladiesfirst.de
Web: www.vital-ladiesfirst.de
Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl
von drei Personen statt.

VITAL
FITNESS
Ladies First