

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 Sonja	09:30 - 10:30 1 Complete Body Styling* mit Sabrina B.	09:30 - 10:30 1 Complete Body Styling* mit Xenia	09:15 - 10:15 2 Rücken in Balance* mit Sonja		
10:30 - 11:30 1 BBP* mit Christina	09:30 - 10:30 2 Flow Yoga* mit Dajana		10:30 - 11:30 1 BBP* mit Xenia	10:00 - 11:00 1 Intervall** mit Isabell	10:30 - 11:30 1 Workout + Bauch Express* mit Jessica / Cindy	11:00 - 12:00 1 Complete Body Styling* mit Xenia / Cindy
	10:40 - 11:40 1 BBP* mit Dajana			11:00 - 12:00 1 Pilates,Stretch and Relax* mit Isabell		12:00 - 13:00 1 Pilates,Stretch and Relax* mit Xenia / Cindy
09:00 - 12:00 Kinderhort	09:00 - 12:00 Kinderhort		09:00 - 12:00 Kinderhort			
17:30 - 18:30 1 TABATA* mit Sylvia M.	17:30 - 18:30 1 TABATA* mit Tanja	17:30 - 18:30 1 Complete Body Styling* mit Elnaz	17:30 - 18:30 1 Zumba* mit siehe Kurstafel	17:30 - 19:00 2 Yin Yoga* mit Laura		
18:30 - 19:00 1 Bauch Pur Workout* mit Sylvia M.	18:30 - 19:30 1 FitFight* mit Tanja	18:30 - 19:30 1 BBP* mit Elnaz	18:30 - 19:30 1 Complete Body Styling* mit Tanja	18:30 - 19:30 1 TABATA* mit Tanja		
19:00 - 20:00 1 Fatburner Step* mit Gisela	19:30 - 20:30 1 Zumba* mit Anja	18:30 - 19:30 2 Rücken in Balance* mit Sandra	19:30 - 20:30 1 Kick - Bo* mit Tanja	19:30 - 20:30 1 PowerRopeWorX* mit Tanja		
20:00 - 21:00 1 BBP* mit Gisela	18:30-20:00 Hatha Yoga mit Meike	19:30 - 20:30 2 Beckenboden&Core mit Sandra	19:30 - 21:00 2 QiGong* mit Doris			
18:30 - 20:00 2 Kundalini Yoga* mit Jessica S.						

Unser Freestyle Bereich



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