

Kursplan gültig ab 15. Oktober 2018

Öffnungszeiten gültig ab 15.10.2018

Montag	08:30 - 21:00 Uhr
Dienstag	08:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch	08:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag	08:30 - 20:00 Uhr
Freitag	08:30 - 18:00 Uhr
Samstag	16:00 - 18:30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 - 10:30 Betreutes Fitnessstraining					
			11:00 - 12:00 Betreutes Fitnessstraining		
		16:00 - 17:00 Betreutes Fitnessstraining		16:00 - 17:00 Betreutes Fitnessstraining	
				17:20 - 18:20 Wirbelsäulen gymnastik	17:00 - 18:15 Power Workout
18:15 - 19:15 Wirbelsäulen- gymnastik	18:15 - 19:30 Luna Yoga	18:00 - 19:30 Rücken- und Nackentriathlon	18:00 - 19:30 Rücken- und Nackentriathlon		Sonntag
18:30 - 19:30 Betreutes Fitnessstraining	18:30 - 19:30 Betreutes Fitnessstraining	18:45 - 20:00 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 Betreutes Fitnessstraining		11:00 - 14:00 Indoor Cycling Marathon
19:30 - 21:00 Rücken- und Nackentriathlon	19:30 - 21:00 Indoor Cycling				



villa aktiv | Zentrum Gesundheitssport UG (haftungsbeschränkt) & Co.KG

Geschäftsführerin: Birgit Gigi Bernhard

Frankfurter Str. 50

35392 Gießen

Tel 0641-71508

Fax 0641-9727264

www.villa-aktiv.de

info@villa-aktiv.de

www.facebook.com/villaaktiv