

Groupfitness **vitamed** & **vitagym**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
					Special (nur auf Ankündigung)
	Body Power (Daiana) 9.00 - 10.00 Uhr				
Body Shape (Kerstin M.) 10.00 - 11.00 Uhr	Aroha (Kerstin D.) 10.00 - 11.00 Uhr	Rückenfit (Kerstin M.) 10.00 - 11.00 Uhr	Body Fit (Christina) 10.00 - 11.00 Uhr	Faszien Mobility (Peter) 10.00 - 11.00 Uhr	
		Relax your Body (Kerstin M.) 11.15 - 11.45 Uhr			
					SONNTAG
					Indoor Cycling Endurance 10.30 - 12.00 Uhr
			Power Body Workout (Olga) 17.00 - 18.00		
Aroha (Daiana) 18.00 - 19.00 Uhr	Langhantel Workout (Olga) 17.45 - 18.45 Uhr	Taebo (Manni) 18.00 - 19.00 Uhr	Faszien Mobility (Olga) 18.00 - 19.00 Uhr	Zumba-Fitness (Daniela) 18.15 - 19.15 Uhr	
Yoga (Daiana) 19.00 - 20.00 Uhr	ZUMBA-Fitness (Daniela) 18.45 - 19.45 Uhr	Indoor Cycling Mixed (Manni) 19.15 - 20.15 Uhr	Indoor Cycling Basic (Olga) 19.15 - 20.15 Uhr		
	Rückenfit (Olga) 18.45 - 19.45 Uhr				


 **Kursraum
vitagym UG**

 **Kursraum
vitamed 1.OG**

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Sonntag 5.00 bis 23.00 Uhr



www.vitamed-mendig.de
info@vitamed-mendig.de

 02652/9377188

Robert-Bosch-Straße 5
56743 Mendig