Kursplan

gültig ab 17.10.2022

VITADROM
seit 40 Jahren
erstklassig

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.00 Yoga & Faszien				9.00-10.00 Yoga & Faszien	10.00-11.00 Yoga	
10.00-11.00 Dance-Aerobic				10.00-11.00 Step-Aerobic	11.00-12.00 Total Body Workout	
11.00-12.00 Pilates				11.00-12.00 Pilates	12.00-13.00 Wirbelsäulen-gymnastik+ Stretch	11.00-12.30 Yoga
	17.00-18.00 Total Body Workout					
18.00-19.00 Pilates	18.00-19.15 Yoga					
18.00-19.00 Indoor-Cycling*	18.00-19.00 Wirbelsäulen-gymnastik+ Stretch	18.30-19.30 Push+Pull	18.00-19.00 Pilates mit Ball			
19.00-20.00 Functional Workout			19.00-20.00 Indoor-Cycling*	19.00-20.15 Push+Pull		
19.00-20.00 Strong Nation™ NEU						
20.00-21.00 Yoga & Faszien						

- Fettverbrennung
- Herz-Kreislauftraining
- Muskeltraining
- Rückentraining
- Entspannung

*Für den Indoor-Cycling Kurs bitte an der Information in die Teilnehmerliste eintragen lassen

Die Kurse finden ab vier Teilnehmern statt !
Änderungen vorbehalten (siehe Aushang)

Kölns größtes Fitness & Gesundheitszentrum

VITADROM

Fitnesskompetenz seit über 38 Jahren

Venloerstr. 543 • 50825 Köln-Ehrenfeld
Tel. 0221-541353 • www.vitadrom.com
www.facebook.com/vitadromfitnesskoeln
webmaster@vitadrom.com • Inh. Wolfgang Tillmann
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 7-23 • Fr. 7-22 • Sa.+So. 9-20