

Kursplan

gültig ab 15.09.25

VITADROM
seit **43** Jahren
erstklassig

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.30 Vinyasa Yoga & Faszien	8.00-9.00 Full Body Wake Up	9.00-10.00 Pilates		9.00-10.30 Vinyasa Yoga & Faszien	10.00-11.00 Meditation & Vinyasa Yoga	
10.30-11.30 Pilates	9.00-10.00 Stretch & Smile	10.00-11.00 Yin Yoga		10.30-11.30 Pilates	11.00-12.00 Total Body Workout	11.00-12.30 Hatha Yoga
					12.00-13.00 Wirbelsäulengymnastik+ Stretch	

	17.00-18.00 Total Body Workout	17.00-17.30 Bauch intensiv 30 Min.	17.00-18.00 Pilates mit Ball	
18.00-19.00 Pilates	18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik+ Stretch	17.30-18.00 Stretching	18.00-19.00 Functional Workout	
18.00-19.00 Indoor-Cycling*		18.00-19.00 Latin Dance	18.00-19.00 Indoor-Cycling*	18.00-19.00 Push+Pull
19.00-20.00 Functional Workout	19.00-20.15 Hatha Yoga	19.00-20.00 Push+Pull	19.00-20.00 Bauch, Beine, Po	
19.00-20.00 Strong Nation™				
20.00-21.00 Vinyasa 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 40 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