

KURSPLAN

GÜLTIG AB 17.09.18

HEUSWEILER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulengymnastik 8.30 - 9.15 Uhr		Wirbelsäulengymnastik 9.00 - 9.45 Uhr	Gymnastik Schulter-Nacken 9.00 - 9.45 Uhr	
Fasziengymnastik 9.30 - 10.15 Uhr	TaiChi - QiGong 10.00 - 11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10.00 - 10.45 Uhr	Yoga 9.50 - 10.50 Uhr	Pilates 9.00 - 9.55 Uhr
		Seniorengymnastik 11.00 - 11.45 Uhr	Gymnastik NEU Knie/Hüfte 11.00 - 11.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10.00 - 10.45 Uhr
			Grün = Kurse für Reha-Sport und Mitglieder Hellblau = Kurse für Mitglieder oder Zehnerkarte	
Wirbelsäulengymnastik 17.30 - 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 17.45 - 18.30 Uhr	Fasziengymnastik 17.05 - 17.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 17.45 - 18.30 Uhr	
BauchSpezial 18.20 - 18.40 Uhr	Gymnastik Schulter-Nacken 18.35 - 19.20 Uhr	Pilates 17.55 - 18.55 Uhr		
Yoga NEU 18.45 - 19.45 Uhr		Wirbelsäulengymnastik 19.00 - 19.45 Uhr		



UNSERE TRAININGSZEITEN

MO + MI 8.00 - 13.00 UND 15.00 - 20.00
DI + DO 8.00 - 12.00 UND 15.30 - 19.30
FR 8.00 - 13.00 UND 14.00 - 19.00

RIVITA - PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

SAARBRÜCKER STR. 41 - 66265 HEUSWEILER
TEL: 06806 / 99 49 080 - INFO(AT)RIVITA.DE