KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.04.19

RIEGELSBERG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Wirbelsäulengymnastik 8.10 -8.55 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 8.10 -8.55 Uhr	Pilates 8.30 - 9.25 Uhr NEU	Sturzprophylaxe 8.10 - 8.55 Uhr	Gymnastik Schulter-Nacken 8.10 -8.55 Uhr	
RückenFit 9.00 - 9.55 Uhr	Zumba® 9.00 - 9.45 Uhr	RückenFit 9.30 - 10.25 Uhr NEU	Wirbelsäulengymnastik 9.00 - 9.45 Uhr	TaiChi-QiGong 9.00 - 9.55 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 9.30 - 10.15 Uhr
Gymnastik Knie/ Hüfte 10.10 -10.55 Uhr	Yoga 10.00 - 11.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10.30 - 11.15 Uhr NEU	Seniorengymnastik 10.00 - 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10.15 - 11.00 Uhr	BodyRelax 10.20 - 11.20 Uhr
Seniorengymnastik 11.00 - 11.45 Uhr					

Grün = Kurse für Reha-Sport und Mitglieder
Hellblau = Kurse für Mitglieder oder Zehnerkarte

		Gymnastik Knie/ Hüfte 16.00 - 16.45 Uhr NEU		Wirbelsäulengymnastik 15.15 - 16.00 Uhr	
Fasziengymnastik 17.25 - 18.10 Uhr	Gymnastik Schulter-Nacken 17.10- 17.55 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 17.00 - 17.45 Uhr NEU	Gymnastik Schulter-Nacken 17.00 - 17.45 Uhr NEU		
RückenIntensiv 18.15 - 19.00 Uhr	Kurs-Spezial 18.00 - 18.25 Uhr	Fasziengymnastik 17.55 - 18.40 Uhr NEU	RückenFit 18.00 - 18.55 Uhr	Gymnastik Schulter-Nacken 17.45- 18.30 Uhr	
Wirbelsäulengymnastik 19.05 - 19.50 Uhr	Yoga 18.30 - 19.30 Uhr	TaiChi-QiGong 18.50 - 19.50 Uhr NEU	Wirbelsäulengymnastik 19.00 - 19.45 Uhr	Pilates 18.35 - 19.30 Uhr	

RIVITA
PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

UNSERE TRAININGSZEITEN

Mo - Fr von 8.00 - 13.00 und 14.00 - 20.00
SA 9.00 - 13.00

RIVITA - PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

SAARBRÜCKER STR. 29 - 66292 RIEGELSBERG
TEL: 06806 / 99 41 534 - INFO(AT)RIVITA.DE