

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 10.01.19

HEUSWEILER

Montag

Wirbelsäulengymnastik  
8.30 - 9.15 Uhr

Fasziengymnastik  
9.30 - 10.15 Uhr

Seniorengymnastik  
11.00 - 11.45 Uhr  
ab 17.06.19

Dienstag

TaiChi - QiGong  
10.00 - 11.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
17.45 - 18.30 Uhr

Gymnastik  
Schulter-Nacken  
18.35 - 19.20 Uhr

Yoga  
18.45 - 19.45 Uhr

Mittwoch

Wirbelsäulengymnastik  
9.00 - 9.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
10.00 - 10.45 Uhr

Seniorengymnastik  
11.00 - 11.45 Uhr

Fasziengymnastik  
17.05 - 17.50 Uhr

Pilates  
17.55 - 18.55 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
19.00 - 19.45 Uhr

Donnerstag

Gymnastik  
Schulter-Nacken  
9.00 - 9.45 Uhr

Yoga  
9.50 - 10.50 Uhr

Gymnastik  
Knie/Hüfte  
11.00 - 11.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
18.30 - 19.15 Uhr

Freitag

Pilates  
9.00 - 9.55 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
10.00 - 10.45 Uhr

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

RIVITA  
PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

## 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