

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 16.09.19

S  
U  
L  
Z  
B  
A  
C  
H

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

**NEU**  
Wirbelsäulengymnastik  
8.10 - 8.55 Uhr

**NEU**  
Rücken Fit  
9.00 - 9.45 Uhr

Seniorengymnastik  
10.00 - 10.45 Uhr

Fasziengymnastik  
17.00 - 17.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
18.00 - 18.45 Uhr

BodyRelax  
18.50 - 19.50 Uhr

**NEU**  
Gymnastik  
Schulter-Nacken  
9.00 - 9.45 Uhr

**NEU**  
Gymnastik  
Knie-Hüfte  
10.00 - 10.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
9.00 - 9.45 Uhr

Fasziengymnastik  
10.00 - 10.45 Uhr

**NEU**  
AROHA®  
16.50 - 17.45 Uhr  
(mit Anmeldung)

**NEU**  
Gymnastik  
Schulter-Nacken  
18.00 - 18.45 Uhr

**NEU**  
Pilates & Relax  
18.50 - 19.50 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
9.00 - 9.45 Uhr

Gymnastik  
Schulter-Nacken  
10.00 - 10.45 Uhr

Pilates  
10.45 - 11.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
17.30 - 18.15 Uhr

Bauch Spezial  
18.30 - 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
9.00 - 9.45 Uhr

Seniorengymnastik  
10.00 - 10.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
9.10 - 9.55 Uhr

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

**RIVITA**  
PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

## UNSERE TRAININGSZEITEN

MO & MI VON 8.00-12.30 UND 15.00-20.00  
DI & DO VON 8.00-12.30 UND 15.00- 19.30  
FR VON 8.00-12.30 UND 14.00- 19.00  
SA 10.00 - 12.00

## RIVITA - PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

LAZARETTSTR. 3-5 - 66280 SULZBACH  
TEL: 06897 / 7290989 - INFO(AT)RIVITA.DE