

KURSPLAN

GÜLTIG AB 23.01.23

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	Pilates 9.00 - 9.50 Uhr
Fasziengymnastik 9.30 - 10.15 Uhr	TaiChi-QiGong 10.00 - 11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10.00 - 10.45 Uhr	Yoga 9.55 - 10.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 10.00 - 10.45 Uhr
Seniorengymnastik 10.30 - 11.15 Uhr		Seniorengymnastik 11.00 - 11.45 Uhr	Gymnastik Knie/Hüfte 11.00 - 11.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 11.00 - 11.45 Uhr
<p>Grün = Kurse für Reha-Sport und Mitglieder Hellblau = Kurse für Mitglieder oder Zehnerkarte</p>				
Pilates 17.00 - 17.50 Uhr		Neu Fasziengymnastik 17.40 - 18.25 Uhr	Nur mit Anmeldung!	
Wirbelsäulengymnastik 17.55 - 18.40 Uhr		Neu BauchSpezial 18.30 - 18.50 Uhr		
Yoga 18.50 - 19.45 Uhr	Gymnastik Schulter-Nacken 19.00 - 19.45 Uhr	Neu Yoga 17.45 - 18.45 Uhr vorläufig bis 31.03.23		
		Wirbelsäulengymnastik 19.00 - 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 16.00 - 19.00
 FR 8.00 - 13.00 UND 14.00 - 18.00

RIVITA - PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

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