

KURSPLAN

Gültig ab 23.10.2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
Wirbelsäulengymnastik 8.05-8.50		Wirbelsäulengymnastik 8.05-8.50		Bauch Beine-Po Neu 8.30-9.15				Schulter- Nacken 8.05-8.50			
Rückenfit 9.00-9.50		Schulter- Nacken Neu 9.00-9.45	Zumba 9.00-9.50	Wirbelsäulengymnastik 9.30-10.15 Neu		Wirbelsäulengymnastik 9.00-9.45			QiGong 9.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik 9.30-10.15	
Knie-Hüftgymnastik 10.00-10.45		Pilates Neu 10.00-10.45		Senioren- gymnastik Neu 10.30-11.15		Senioren- gymnastik 10.00-10.45		Wirbelsäulengymnastik 10.10-10.55		Schulter- Nacken 10.30-11.15	
Senioren- gymnastik 11.00-11.45											

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!

Grün: Reha-Sport, Mitglieder & Zehnerkarte
Blau: Mitglieder & Zehnerkarte

Wirbelsäulengymnastik 17.15-18.00		Schulter- Nacken 17.10-17.55		Knie-Hüftgymnastik 16.00-16.45		Yoga Einsteiger 15.30-16.45	
Faszien- gymnastik 18.10-18.55	Pilates 18.15-19.00	Yoga 18.30-19.45		Aroha Neu 16.50-17.40		Wirbelsäulengymnastik 17.00-17.45	
Wirbelsäulengymnastik 19.05-19.50				QiGong 17.50-18.50	Faszien- gymnastik Neu 18.10-18.55	Funktionelles Training 18.00-18.50	
				Wirbelsäulengymnastik Neu 19.00-19.45			



Unsere Trainingszeiten

Mo bis Fr 8.00 - 13.00 und 14.00 - 20.00

Sa 9.00 - 13.00

RiVita - Praxis für Gesundheitssport

Saarbrücker Str. 76

66292 Riegelsberg

Telefon 06806 / 9941534

info@rivita.de - www.rivita.de