

Gruppenprogramm Wächtersbach


EINFACH, WIRKSAM, SICHER

	Intensiv Betreuungszeiten	AktiVita Bauchrunde
MO	9.00 - 11.00	10.00 Uhr
	17.00 - 20.00	18.00 Uhr 19.00 Uhr
DI	9.00 - 10.00	10.00 Uhr
	17.00 - 19.00	19.00 Uhr
MI	9.00 - 11.00	10.00 Uhr
	17.00 - 20.00	18.00 Uhr 19.00 Uhr
DO	10.00 - 11.00	10.00 Uhr
	18.00 - 20.00	19.00 Uhr
FR	9.00 - 11.00	10.00 Uhr
	17.00 - 19.00	18.00 Uhr


Montag
Wirbelsäulen-Gymnastik 8.30 - 9.15
Wirbelsäulen-Gymnastik 9.15 - 10.00
Bauch-Beine-Po 10.00 - 10.45

Dienstag
Wirbelsäulen-Gymnastik 10.15 - 11.00
REHA-Sport 10.15 - 11.00


Mittwoch
Bauch-Beine-Po 9.00 - 9.45
REHA-Sport 9.00-9.45
STEP Aerobic 9.45 - 10.30

Donnerstag
REHA-Sport 9.00-9.45
 ZUMBA fitness 10.00-11.00

Freitag
Wirbelsäulen-Gymnastik 8.30 - 9.15
Wirbelsäulen-Gymnastik 9.15 - 10.00

Samstag

JEDEN 1. !!! Technikstd. 14.10-14.45
BITTE Anmelden !



Indoor CYCLING
18.45 - 19.45


18.15-19.15
Indoor CYCLING 18.45 - 19.45
STEP Aerobic 19.15-20.00
Wirbelsäulen-Gymnastik 20.00 - 20.45

Pilates 18.30 - 19.15
REHA-Pilates 18.30-19.15


19.00 - 20.00
Indoor CYCLING 19.30 - 20.30
STEP Aerobic 20.00 -20.45


18.45 -19.45

Sonntag
LAUF-Treff 09.00-10.00 am Studio !
Indoor CYCLING 10.30 - 11.30

10.30-11.30

11.30-12.30

Entspannung	Abnehmen	Rücken	Herz-Kreislauf
-------------	----------	--------	----------------

Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg!

10.08.2011

Gruppenprogramm Bad Soden

	Intensiv Betreuungszeiten	Bauchrunde
MO	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	19.45 Uhr
DI	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	20.00 Uhr
MI	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	19.45 Uhr
DO	9.00 - 11.00	9.45 Uhr
	19.00 - 20.00	19.30 Uhr
FR	18.00 - 20.00	19.00 Uhr

Entspannung Abnehmen Rücken Herz-Kreislauf

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
ZUMBA 9.30 - 10.30 Fit in die Woche 10.30 - 11.15	Wirbelsäulen- Gymnastik 10.00 - 10.45			Wirbelsäulen- Gymnastik 10.00 - 10.45	
Bauch-Beine Po 18.15-19.00 REHA- Sport 19.00-19.45 Ernährung 3 Wa-Plan 19.30 nach Anmeldg	Fit-Boxing (T-Bo) 18.15-19.00 LANGHANTEL Workout 19.00-20.00 ZUMBA 20.00-21.00	REHA- Sport 17.30-18.15 REHA- Sport 18.15-19.00 Step 19.30-20.15	Fit-Boxing (T-Bo) Express 18.00 - 18.30 LANGHANTEL Workout 18.30 - 19.30 ZUMBA 19.30 - 20.30		ZUMBA 16.00-17.00

Kurse Kurse Kurse



AktiVita Bad Soden
in der Spessart Therme
Fr.-v.-Hutten-Str. 5
Tel. 0 60 56-912 99 99



AktiVita Wächtersbach
Kinzigstraße 3
Tel. 0 60 53-15 17

AktiVita Bad Orb
Gewerbstraße 26
Tel. 0 60 52-22 04

www.AktiVita.de

Gruppenprogramm Bad Orb

	Intensiv Betreuungszeiten	Bauchrunde
MO	8.30 - 10.30	10.00 Uhr
	18.00 - 20.00	20.00
DI	9.00 - 11.00	9.30 Uhr
	18.00 - 20.00	19.30 Uhr
MI	8.30 - 10.30	9.45 Uhr
	18.00 - 20.00	19.30 Uhr
DO	9.00 - 11.00	10.30 Uhr
	19.00 - 20.00	
FR	9.00 - 11.00	

Entspannung Abnehmen Rücken Herz-Kreislauf

EINFACH, WIRKSAM, SICHER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Dehnung Entspannung 10.30 - 11.15	Wohlfühl- Gymnastik 9.45 - 10.15 Step-Aerobic 10.30 - 11.15	Wirbelsäulen- Gymnastik 9.00 - 9.45 Wirbelsäulen- Gymnastik 10.00 - 10.45		REHA- Sport 09.00-09.45 Zumba 10.00-11.00 ZUMBA		Lauffreil Bitte anmelden! 09.00-10.00 zur Zeit in Wächtersbach am Studio !!!
Indoor-Cycling Einsteiger 17.45 - 18.30 Indoor-Cycling 18.45 - 19.45	Aroha Mix 19.00-20.00	ZUMBA 18.00-19.00 LANGHANTEL Workout 19.00-20.00 Stretching I 20.00-20.30	Wirbelsäulen- Gymnastik 18.30 - 19.30	Indoor-Cycling 18.00 - 19.00 BBP 19.00-19.45		

Saunazeiten Wächtersbach

Mo, Mi, Fr 08.30-21.45 Uhr
Mühlrad Sauna
Di 08.30-11.45 Uhr und 16.00-21.45 Uhr
Mühlrad Sauna
Do 08.30-11.45 Uhr und 16.00-20.00 Uhr
DAMENSAUNA, von 20-21.45 Uhr gemischt
Sa 14.30-17.45 Uhr
Innen Sauna- Finnisch
So 10.30-13.45 Uhr
Innen Sauna-Finnisch
Infrarotkabine zu den Öffnungszeiten



ÖFFNUNGSZEITEN

Bad Soden

Montag - Freitag
8.30 - 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch
14.00 - 22.00 Uhr
Dienstag 16.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag & Freitag
16.00 - 21.00 Uhr

Samstag
14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag
10.00 - 13.00 Uhr

Bad Orb

Montag - Freitag
8.00 - 12.00 Uhr

Montag, Mittwoch, Freitag
14.00 - 22.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag
16.00 - 22.00 Uhr

Samstag
14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag
10.00 - 14.00 Uhr

Wächtersbach

Montag, Mittwoch, Freitag
8.00 - 22.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag
8.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 22.00 Uhr

Samstag
14.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
10.00 - 14.00 Uhr