

# KURSPLAN La VIDA

(gültig ab 9. Januar 2019)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00 - 10:00 Cross-Fit	9:30 - 10:30 Cross-Fit	9:00 - 10:00 Pilates		9:00 - 10:00 Bodyworkout	
10:00 - 10:45 Reha Sport		10:00 - 11:00 Funktionelles Training		10:00 - 11:30 Faszien-Training	
11:00 - 12:00 Nordic-Walking					12:00 - 13:00 Zumba
18:15 - 19:00 Indoor Cycling	18:15 - 19:00 Pilates	18:15 - 19:15 Bodytoning	18:15 - 19:15 Bodyworkout	17:00 - 18:00 Indoor Cycling	
19:00 - 19:45 Body & Spirit	19:00 - 19:45 Bodyforming	19:15 - 20:15 Faszien-Pilates	19:15 - 20:00 Reha Sport		
20:00 - 20:45 Rücken Fit	19:45 - 20:30 Fight-Club-Fitness	20:15 - 21:15 Zumba	20:00 - 21:00 Zumba		

## Fitnessoase La vida

Hammoorer Weg 24 22941 Bargtheide

Telefon: (04532) 28 78 64 Mobil: 0175 644 15 01 [www.fitnessoase-la-vida.de](http://www.fitnessoase-la-vida.de)

### Öffnungszeiten Studio:

montags - freitags 9:00 - 22:00 Uhr

sonntags 10:00 - 20:00 Uhr

samstags 12:00 - 20:00 Uhr

feiertags 12:00 - 16:00 Uhr

Ausdauer

Kraft

Fun

Rücken & Reha

Achtsamkeit