

## vita club Mondsee

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9.00-22.00 h; Sa, So: 14.00-22.00 h

Kinderbetreuung: Mo - Do: 9.00-11.30 h (Mo & Mi in Englisch)

Tel.: 06232/35 13, office@vitaclub.at

+43 (0)5 06 09

office@vitaclub.at

www.vitaclub.at

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Saal	T.- Fläche	Saal	T.- Fläche	Saal	T.- Fläche	Saal	T.- Fläche	Saal	T.- Fläche	Saal	T.- Fläche	Saal	T.- Fläche
9.15 - 9.45	WS		IRON SYSTEM		Osteofit		Yoga							
9.45 - 10.15														
10.15 - 10.45	Stretch					6 Pack				Dr. Wolf Zirkel 10.00-10.30 h				
10.45 - 11.15														
12.00 - 13.00														
15.00 - 16.00														
16.00 - 16.30														
16.30 - 17.00														
17.00 - 17.30														
17.30 - 18.00										6 Pack				
18.00 - 18.30	Rücken- fit			6 Pack							Jazzer- cise			IRON SYSTEM
18.30 - 19.00		6 Pack	Hot Iron I			6 Pack	Tai Chi / Qi Gong	6 Pack	IRON SYSTEM					
19.00 - 19.30	Aerobic News													
19.30 - 20.00		NEU			IRON SYSTEM		IRON WORK- OUT		Cycling Intervall					
20.00 - 20.30			Pilates											
20.30 - 21.00	Yoga				Cycling		Pilates							
			Stretch											

### Kursniveau:

- alle
- Level I (alle - leicht)
- Level II (leicht - mittel)
- Level III (mittel - fortgeschritten)
- IRON SYSTEM im Quartal wechselndes Programm

Keine Kurse an Feiertagen!

### Öffnungszeiten an Feiertagen:

lt. Aushang

**Kursplan gültig ab:  
02.11.2009**

### Info:

Du kannst Dir jederzeit Deinen aktuellen Kursplan über unsere Homepage hochladen, in dem Du den gewünschten Club auswählst und dann den Button „Kursplan“ anklickst. Die PDF- Datei ist so leicht zu speichern oder auszudrucken. Viel Spaß!!