KURSPLAN

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Bauch- und Rückenworkout 10:00-11:00		Gerätetraining (Reha VIP) 10:00-16:00	ZUMBA 10:00- 11:00	
	Rehasport 14:00-14:45			Rehasport 15:00-15:45	Gerätetraining (Reha VIP) 14:00-18:00
Rehasport 17:00-17:45	Dance-Teens 16:00-17:00	Kindersport 16:30-17:30	Inlinerkurs 17:30-18:30		
PILOXING 19:00-20:00	Laufkurs 18:30-19:30		Body-Styling 19:00-20:00	Mountain-bike 18:30-20:00	POWER ROBIC 19:00-20:00

Zumba, Piloxing und PowerRobic	Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung
Bauch- und Rückenworkout	Muskelaufbau
Bodystyling	Muskelaufbau und Beweglichkeit
SoliVital Dance-Teens Kindersportkurs	ab 12 Jahren
Rehabilitationssport	gestützt durch die Krankenkasse
Reha VIP	Reha Zuzahler und Mitglieder
Outdoor - Kurse	

Schandauer Straße · 100 01855 Sebnitz
Tel: 035971.808482 · E-Mail: fitness@solivital.de
www.solivital.de

SoliVital
Ihr Sebnitzer Sport- und Freizeitzentrum

KURSPLAN

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Bauch- und Rückenworkout 10:00-11:00		Gerätetraining (Reha VIP) 10:00-16:00	ZUMBA 10:00- 11:00	
	Rehasport 14:00-14:45			Rehasport 15:00-15:45	Gerätetraining (Reha VIP) 14:00-18:00
Rehasport 17:00-17:45	Dance-Teens 16:00-17:00	Kindersport 16:30-17:30	Inlinerkurs 17:30-18:30		
PILOXING 19:00-20:00	Laufkurs 18:30-19:30		Body-Styling 19:00-20:00	Mountain-bike 18:30-20:00	POWER ROBIC 19:00-20:00

Zumba, Piloxing und PowerRobic	Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung
Bauch- und Rückenworkout	Muskelaufbau
Bodystyling	Muskelaufbau und Beweglichkeit
SoliVital Dance-Teens Kindersportkurs	ab 12 Jahren
Rehabilitationssport	gestützt durch die Krankenkasse
Reha VIP	Reha Zuzahler und Mitglieder
Outdoor - Kurse	

Schandauer Straße · 100 01855 Sebnitz
Tel: 035971.808482 · E-Mail: fitness@solivital.de
www.solivital.de

SoliVital
Ihr Sebnitzer Sport- und Freizeitzentrum