

„Release- und Balancenight“

Freitag, 2. Oktober 2015 · 16 – 23 Uhr

... in deinem La Vita Fitness/Balance

ab 16:30

die neuen Les Mills-Choreographien
für Einsteiger und Fortgeschrittene

ab 20:30

Kurse bei Kerzenschein in besonderer Atmosphäre

Für Dich und Deine Freunde! Zum Ausprobieren oder Herausfordern! Für Jung und Alt! Für Fitnessverrückte und die, die es noch werden wollen!



Bring Deine Freunde mit!



KURSPLAN



16:30 – 17:30 Bodybalance (großer Kursraum)

17:45 – 18:15 Cx WORX (großer Kursraum)



18:30 – 19:15 Sh´Bam (großer Kursraum)

18:30 – 19:30 Indoor Cycling (kleiner Kursraum)

19:30 – 20:30 Bodypump (großer Kursraum)



20:45 – 21:30 Aroha (kleiner Kursraum)



21:30 – 22:30 Yoga (großer Kursraum)

22:30 – 23:00 Klangmeditation

(großer Kursraum)



Nur mal ausprobieren? – Kein Problem! START SMART! Mehr Infos gibt es bei deinen Kurstrainern!

Zwischen den Kursen gibt es die Möglichkeit mit den Trainern ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und bei einem Shake gemütlich beisammen zu sein.

Wir bitten um Voranmeldung! Reserviere Dir DEINEN Platz im Kursraum!