

V I A R E L A - Kursübersicht - 2024

Die Nummer 1 in Lippstadt für Pilates, bellicon®, Prävention

	Donnerstag				Freitag			
	Viarela				Viarela			
Raum	Allegro-Floor	Gym I	Gym II	Gym III	Allegro-Floor	Gym I	Gym II	Gym III
07:00					07:00			
07:15					Allegro			
07:30					Athletics			
07:45								
08:00								
08:15								
08:30					08:30			
08:45					Allegro		08:45	
09:00							Pilates	
09:15								
09:30	09:30	09:30			09:30			
09:45	Allegro	Get Functional			Allegro			
10:00	Beginner	Best Age				10:00		
10:15						bellicon®		
10:30						Med		
10:45		10:45						
11:00		Get Functional	11:00					
11:15		Best Age	Schmerzfrei					
11:30			mit Liebscher-					
11:45			Bracht					
12:00								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15					16:15	16:15		
16:30					Allegro	bellicon®		
16:45		16:45				Kids		
17:00		bellicon®	17:00	17:00		6-8 Jahren		
17:15		Kids	Pilates	Barre Workout				
17:30		9-12 Jahren			17:30			
17:45					Allegro			
18:00								
18:15	18:15		18:15					
18:30	Allegro	18:30	Schmerzfrei					
18:45		Vinjasa	mit Liebscher-					
19:00		Yoga	Bracht					
19:15								
19:30								

- Pilates
- bellicon®
- Liebscher + Bracht
- Fit + Stark
- Allegro
- Yoga
- WS-Gymnastik
- Get functional
- Rückenfit
- Barre