

# Kursplan

gültig ab Dezember 2011

**JETZT NEU**  
**ZUMBA**  
TANZ DICH FIT

**Trainieren Sie mit unseren Top Trainern & Presentern in exklusiven und professionellen High-Tech-Kurshallen**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.00-19.00 Dance-Step 	10.00-11.00 Pilates 	10.00-11.00 Aerobic 	10.00-11.00 Fatburner-Workout 	10.00-11.00 Pilates 	11.00-12.00 Tae-Bo Cardio 	11.00-12.00 Yoga 
18.00-19.00 Cycle 	17.15-18.00 starker Rücken 	11.00-12.00 Rücken/Pilates 	11.00-12.00 Pilates + Stretch 	18.00-19.00 Step 1 	11.00-12.00 Total Body Fit 	12.00-13.00 BBP 
19.00-20.00 Rücken-Workout 	18.00-19.00 BBP 	17.30-18.30 Rücken-Fit 	18.00-19.00 Pilates (mit Ball) 	19.00-20.15 Push + Pull 	12.00-13.00 Step 2 	13.00-14.00 Step 1 
19.00-20.00 Zumba 	19.00-20.00 Tae-Bo Cardio 	18.30-19.30 Fit-Mix 	18.00-19.00 Yoga-Mix 		13.00-14.00 Wirbelsäulengymnastik + Stretch 	
20.00-21.00 Zumba 		18.30-19.30 Push + Pull 	19.00-20.00 Cycle 		13.30-14.30 Cycle 	
20.00-21.00 Pilates 		19.30-20.30 Pilates + Stretch 	20.00-21.00 Fit-Mix 			

	Entspannung		Fettverbrennung
	Rückentraining		Muskeltraining
	Ausdauer/ Herz-Kreislauftraining	<b>1 = Anfänger</b>	<b>2 = Fortgeschrittene</b>

Die Kurse finden ab vier Teilnehmern statt! Änderungen vorbehalten. (siehe Aushang)

**In welcher Kurshalle die Kurse stattfinden, entnehmen Sie bitte der Kurs-Infotafel im VITADROM**

**Für den Cycle-Kurs lassen Sie sich bitte an der Information in die Teilnehmerliste eintragen**

Kölns größtes Fitness & Gesundheitszentrum

## VITADROM

Fitness · Wellness · Tanzschule

**Venloerstr. 543 • 50825 Köln-Ehrenfeld**  
**Tel. 0221 - 54 13 53**

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 7-23 Uhr • Fr. 7-22 Uhr • Sa. | So. | Feiertags 10-20 Uhr