

Sa. 24.12.	So. 25.12.	Mo. 26.12.	Di. 27.12.	Mi. 28.12.	Do. 29.12.	Fr. 30.12.
10.00 Christ- mas Yoga <i>Vi</i>	11.00 Rü/Bodyfit <i>An</i>	10.00 Bodyfit <i>An</i>		09.10 Rü/Bodyfit <i>Su</i>		?? (siehe App) Indoorcycling <i>Ra</i>
	12.00 HIIT <i>An</i>	11.00 Zirkel mit Kleingerät <i>An</i>	09.45 Rücken <i>Su</i>	10.20 Senioren <i>Su</i>	09.45 Rücken <i>Su</i>	09.10 bodyART <i>Su</i>
<b>Öffnungszeiten:</b> 09.45 – 11.30	10.45 – 13.30	9.45 – 12.30		17.10 Bodyfit <i>An</i>		10.20 Senioren- Zirkel
<b>Weihnachtsferienplan von 24.12.2022– 07.01.2023</b>			18.10 Yoga <i>Sa</i>	18.10 Zirkel mit Kleingerät <i>An</i>	18.10 Bodyfit <i>Vi</i>	16.30 Bodyfit <i>An</i>
			19.30 Pilates <i>Sa</i>	19.10 70min Yoga Powerflow <i>Ol</i>	19.15 Yoga 90min <i>Vi</i>	17.30 Mobil& Stretch <i>An</i>
				18.00 Zirkel <i>Isi</i>		
Dies sind die Öffnungszeiten für das ganze Studio. Mit eurem Chip gibt es natürlich noch viel mehr Zeiten.			09.30 – 11.00 17.30 – 21.00	09.00 – 11.30 16.45 – 20.30	09.30 – 11.00 17.30 – 21.00	09.00 – 11.30 16.15 – 20.00

Sa. 31.12.	So. 1.1.	Mo. 2.1.	Di. 3.1.	Mi. 4.1	Do. 5.1.	Fr. 6.1.
10.00 Rü/Bodyfit <i>Si</i>		09.10 Rücken flow <i>Isi</i>		09.10 Rü/Bodyfit <i>Su</i>		15.30 Bodyfit <i>An</i>
	14.00 Bodyfit <i>An</i>	10.20 Senioren <i>Isi</i>	09.45 Rücken <i>Su</i>	10.20 Senioren <i>Su</i>	09.45 Rücken <i>Su</i>	16.30 Mobil & Stretch <i>An</i>
	15.00 Rücken <i>An</i>					
<i>Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein schönes Jahr 2023 wünscht Dir das Villa Sportiva Team.</i>		17.10 Bodyfit <i>An</i>		17.10 Bodyfit <i>An</i>		15.00 – 18.00
		18.10 HIIT <i>An</i>	18.10 Yoga <i>Sa</i>	18.10 Zirkel mit Kleingerät <i>An</i>	18.30 Rü- Bodyfit <i>Si</i>	
		19.10 Mobil- Rumpfkraft- Stretch <i>An</i>	19.30 Pilates <i>Sa</i>			<b>Sa. 7.1.</b>
				18.00 Zirkel <i>Isi</i>	19.00 In- doorcycling <i>Ve</i>	10.00 Rü/Bodyfit <i>Si</i>
09.45 – 11.30	13.45 – 16.30	09.00 – 11.30 16.45 – 20.30	09.30 – 11.00 17.30 – 21.00	09.00 – 11.30 16.45 – 20.30	09.30 – 11.00 17.45 – 20.30	09.45 – 11.30

## Plan ab 8. Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.10 Rücken flow <i>Es</i>	08.30 Yoga inspired <i>Su</i>	08.10 Rü/Bodyfit <i>Su</i>	08.30 Rü/Bodyfit <i>Su</i>	08.10 bodyART <i>Es</i>	10.00 DAYO Dance Yoga <i>Es</i>
09.15 Bodyfit <i>Es</i>	09.45 Rücken 60min <i>Su</i>	09.15 Rücken flow <i>Su</i>	09.45 Rücken 60min <i>Su</i>	09.15 HIIT <i>Es</i>	
10.20 Senioren <i>Es</i>		10.20 Senioren <i>Su</i>		10.30 Senioren-Zirkel <i>Es</i>	
<b>Sonntag</b>					
17.10 Bodyfit <i>An</i>	17.10 Rücken flow <i>Es</i>	17.10 Step-Bodyfit <i>Es</i>		16.30 Bodyfit <i>An</i>	10.00 Bodyfit <i>An</i>
18.10 HIIT <i>An</i>	18.10 Yoga 70min <i>Sa</i>	18.10 deepWORK <i>Es</i>	18.15 Kraft&Raum <i>Ma</i>	17.30 Bodyfit <i>An</i>	11.00 Rücken <i>An</i>
19.10 Mobilisation - Rumpfkraft -Stretch <i>An</i>	19.30 Pilates 60min <i>Sa</i>	19.10 70min Yoga Powerflow <i>Ol</i>	19.25 Yoga 90min <i>Ma</i>	18.30 60min Mobil & Stretch <i>An</i>	12.00 HIIT <i>An</i>
20.15 Rü/Bodyfit 60min <i>An</i>		20.30 Rü/Bodyfit 60min <i>Si</i>			
<b>Indoorcycling &amp; Zirkeltraining</b>					
				8.30 Indoorcycling <i>Le</i>	<b>CHIP-Öffnungszeiten:</b> Mo -Fr 06.30 – 22.00 Sa & So 08.00 – 18.00  <b>Zu diesen Zeiten benötigst Du einen Chip, um die hintere Türe zu öffnen.</b>
		18.00 Zirkeltraining <i>Isi</i>			
19.15 Indoorcycling <i>Ra</i>		19.00 Indoorcycling <i>Ve</i>			
<b>Öffnungszeiten</b>					
08.00 – 11.45 16.45 - 22.00	08.00 – 11.45 16.45 - 22.00	08.00 – 11.45 16.45 - 22.00	08.00 – 11.45 17.30 - 21.30	08.00 – 11.45 16.15 - 20.15	Sa 09.45 – 12.00 So 09.45 – 15.30