

Mi. 24.12.	Do. 25.12.	Fr. 26.12.	Sa. 27.12.	So. 28.12.	Mo. 29.12.	Di. 30.12.
09.00 Bodyfit <i>An</i>	10.00 Rü/Bodyfit <i>Su</i>	10.00 Rücken flow <i>Isi</i>	09.40 Rücken <i>Isi</i>	10.00 Bodyfit <i>Vi</i>	09.10 Rücken flow <i>Isi</i>	09.30 Rücken <i>Su</i>
10.00 Rücken <i>An</i>		11.00 Rü/Bodyfit <i>Isi</i>		11.00 Rücken <i>Vi</i>	10.20 Senioren <i>Isi</i>	
Öffnungszeiten: 08.45 – 11.30	09.45 – 11.30	9.45 – 12.30		12.00 HIIT <i>Vi</i>	17.10 Bodyfit <i>Vi</i>	17.15 Kraft & Raum <i>Ma</i>
Weihnachtsferienplan von 24.12.2025– 06.01.2026					18.10 HIIT <i>Vi</i>	18.30 Yoga <i>90min Ma</i>
					19.10 Yoga <i>Vi</i>	
Dies sind die Öffnungszeiten für das ganze Studio. Mit Chip gilt täglich 06.00 - 22.00 – letzter Einlass 21.30			09.30 – 11.30	09.45 – 17.00	09.00 – 11.30 16.45 – 21.00	09.00 – 11.00 16.45 – 21.00

Mi. 31.12.	Do. 1.1.	Fr. 2.1.	Sa. 3.1.	So. 4.1.	Mo. 5.1.	Di. 6.1.
		9.00 Indoorcycl. <i>Le</i>	09.40 Rücken <i>Isi</i>	10.00 Bodyfit <i>Su</i>	09.10 Rücken flow <i>Isi</i>	10.00 Bodyfit <i>Su</i>
09.15 Rücken <i>Isi</i>	14.00 Bodyfit <i>Isi</i>	09.10 Rücken flow <i>Isi</i>		11.00 Rücken <i>Su</i>	10.20 Senioren <i>Isi</i>	11.00 Pilates <i>Su</i>
10.20 Senioren <i>Isi</i>	15.00 Rücken <i>Isi</i>	10.20 Zirkel Senioren <i>Isi</i>		12.00 Wahnsinn HIIT <i>Le</i>		
<i>Fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch in ein schönes Jahr 2026 wünscht Dir das Villa Sportiva Team.</i>		16.30 Bodyfit <i>Su</i>			17.10 Bodyfit <i>Isi</i>	
		17.30 Bodyfit <i>Su</i>			18.10 Rücken <i>Isi</i>	
		18.30 Mobil & Stretch <i>Su</i>			Kurzfristige Änderungen möglich: Bitte Aushang und eversports beachten.	
09.00 – 11.30	13.45 – 17.00	08.45 – 11.30 16.15 – 20.00	09.30 – 11.30	09.45 – 13.30	09.00 – 11.30 16.45 – 20.00	09.45 – 12.30

Plan ab 07. Januar 2026

Änderungen auf eversports.

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>Es</i>	08.30 Rü/Bodyfit <i>Su</i>	08.10 bodyART <i>Es</i>	09.40 Rücken <i>Isi</i>
09.15 Bodyfit <i>Es</i>	09.45 Rücken <i>Su</i>	09.15 Rücken flow <i>Isi</i>	09.45 Pilates <i>Su</i>	09.15 HIIT <i>Es</i>	10.00 Wahnsinn (HIIT) <i>Le</i>
10.20 Senioren <i>Es</i>		10.20 Senioren <i>Isi</i>		10.20 Senioren-Zirkel <i>Es</i>	
					Sonntag
17.10 Bodyfit <i>An</i>	17.10 Rücken flow <i>Es</i>	17.10 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 Mobil - Rumpfkraft - Stretch <i>An</i>	19.30 Pilates <i>Sa</i>	19.10 70min <i>Ol</i> mobility body healing	19.25 Yoga 90min <i>Ma</i>	18.30 Mobil & Stretch <i>An</i>	12.00 HIIT <i>An</i>
20.15 Rü/Bodyfit <i>An</i>		20.30 Rü/Bodyfit <i>Si</i>			CHIP-Öffnungszeiten: Mo - So 06.00 - 22.00 Sauna-Zeiten: siehe Aushang. Buche Kurse und Trainingszeiten bitte immer bei Eversports.
Indoorcycling & Zirkeltraining					
				8.30 Indoorcycling <i>Le</i>	
18.00 Indoorcycling <i>Ra</i>		18.00 Zirkeltraining <i>Isi</i>		10.20 Senioren-Zirkel <i>Es</i>	
19.10 Indoorcycling <i>Ra</i>		19.00 Indoorcycling <i>Ve</i>		17.15 Indoorcycling <i>Sar</i>	
Öffnungszeiten					
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 18.00 - 21.30	08.00 - 11.45 16.15 - 20.30	Sa 09.30 - 12.00 So 09.45 - 17.00

Trainer: Annelie, Estelle, Isabelle, Lewis, Markus, Olga, Ramón, Sabine, Sarah,, Sibylle, Susann, Verena

Villa Sportiva | Isabelle Baumann & Estelle Baumann | Helmholtzstr. 8, 69120 Heidelberg | Tel.: 06221 432749 | www.villasportiva.de | info@villasportiva.de