

Kursprogramm VITOVA ONLINE ab Montag, 23.11.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.15 – 10.00 Uhr WSG* via Zoom ID: 830 8252 8166 Alessandra/Silke	09.30 – 10.15 Uhr Gesundheitsgymnastik ID: 840 6308 5303 Roswitha	09.30 – 10.30 Uhr Yoga via YouTube Sarah	09.00 – 09.45 Uhr Pilates via Zoom ID: 834 1171 9818 Silke	09.30 – 10.30 Uhr Gymnastik via Zoom ID: 870 3642 4707 Berta	09.30 – 10:15 Uhr Family Workout via Zoom ID: 843 5960 6004 Constanze	
09.30 – 10.30 Uhr Gymnastik via Zoom ID: 857 1248 7813 Berta			10.00 – 10.30 Uhr FIVE Gym via Zoom ID: 868 3163 6209 Aneta		10.30 – 11.30 Uhr Zumba via YouTube Patrick	11.00 – 11.45 Uhr Tabata via YouTube Jeremy
		ZOOM-KURSE PASSWORT: Vitova				12.00 – 12.45 Uhr Bodyworkout via Zoom ID: 820 1245 6323 Katrin
18.15– 19.00 Uhr Pilates via Zoom ID: 858 8779 5810 Silke				17.00 – 17.45 Uhr BBP** via Zoom ID: 830 4869 5453 Jutta		
18.15– 18.45 Uhr Bauch Special Constanze	18.00 – 19.00 Uhr Yoga via Zoom ID: 840 8966 9996 Berta	18.30 – 19.30 Uhr Zumba via YouTube Patrick	18.00 – 18.45 Uhr Rückentraining via Zoom ID: 846 0666 8992 Katha	18.00 – 18.45 Uhr Step via YouTube Jutta		
19.00– 19.45 Uhr Bodypump via Zoom ID: 865 4386 3834 Constanze	19.15 – 20.00 Uhr BBP** via YouTube Judith	19.30 – 20.15 Uhr Rückenfitness via Zoom ID: 819 4252 5253 Silke	19.00 – 19.45 Uhr Cycling via Zoom ID: 862 4790 4449 Horst	19.00 – 19.45 Uhr Bodypump via Zoom ID: 869 2770 9225 Constanze		*Wirbelsäulengymnastik **Bauch Beine Po