

MONTAG

08:00 – 23:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 23:00 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 23:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 23:00 Uhr

FREITAG

08:00 – 23:00 Uhr


SAMSTAG

09:00 – 20:00 Uhr

SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr


 09:30 - 10:30 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 09:00 - 10:00 Uhr KR
FEEL YOUNG

 09:00 - 10:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 09:00 - 10:00 Uhr KR
BODYSTEP


 10:00 - 11:00 Uhr KR
PILATES

 10:00 - 10:30 Uhr KR
TÔSÔ X TECHNIK

 10:00 - 11:00 Uhr SR
SPIN RACING


 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
BASIC


 18:00 - 18:30 Uhr TF ▲
TRX®
BASIC

 17:30 - 18:00 Uhr KR
TÔSÔ X TECHNIK


 18:00 - 19:00 Uhr KR
DEEPWORK®


 17:00 - 18:00 Uhr KR
IRON INTENSIVE


 10:30 - 11:30 Uhr KR
TÔSÔ X


 11:00 - 12:00 Uhr KR
BOOTCAMP


 18:00 - 19:00 Uhr KR
BODYSTEP

 18:00 - 19:00 Uhr KR
ZUMBA®

 18:00 - 19:00 Uhr KR
TÔSÔ X

 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲
TRX®
BASIC

 18:00 - 19:30 Uhr KR
YOGA


 16:00 - 17:00 Uhr KR
HIGH ENERGY


 18:30 - 19:00 Uhr AR
POWER ZIRKEL


 18:45 - 19:00 Uhr AR
SEXY LEGS

 18:30 - 19:00 Uhr AR
POWER ZIRKEL


 18:45 - 19:00 Uhr AR
SEXY LEGS

 18:30 - 19:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 19:00 - 20:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT

 19:00 - 20:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
BASIC


 19:00 - 19:15 Uhr AR
POWER CORE

 19:00 - 19:15 Uhr AR
POWER CORE

 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 19:00 - 19:15 Uhr AR
POWER CORE

 19:00 - 20:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 19:00 - 19:15 Uhr AR
POWER CORE


 19:00 - 19:15 Uhr AR
POWER CORE

 20:00 - 21:30 Uhr KR
POWER YOGA

 19:30 - 20:00 Uhr TF ▲
TRX®
BASIC

 20:00 - 20:45 Uhr TF ▲
TRX®
ADVANCED



 20:00 - 21:00 Uhr KR
KETTLEBELL

 20:00 - 21:30 Uhr KR
YOGA



BENSHEIM LIFESTYLE FITNESS

Quartal 4/2018 – Gültig vom 01.10. bis 31.12.2018 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

 KRAFT & WORKOUT |  BODY & MIND |  DANCE & FUN |  AUSDAUER & CARDIO

AR = Athletic Arena | KR = Kursraum | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich


fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de