

MONTAG

00:00 – 24:00 Uhr

DIENSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

MITTWOCH

00:00 – 24:00 Uhr

DONNERSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

FREITAG


00:00 – 24:00 Uhr


SAMSTAG

00:00 – 24:00 Uhr


SONNTAG


00:00 – 24:00 Uhr


 17:00 - 17:30 Uhr KR
POWER CORE


 18:00 - 19:00 Uhr KR
ZUMBA®

 18:00 - 19:00 Uhr KR
KETTLEBELL

 17:45 - 18:45 Uhr KR ▲
POWER ZIRKEL


 11:00 - 12:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 10:30 - 12:00 Uhr KR
**POWER VINYASA
YOGA**


 10:00 - 11:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 17:30 - 18:15 Uhr KR
KETTLEBELL


 19:00 - 19:20 Uhr TF
POWER CORE


 19:00 - 20:00 Uhr KR
DEEPWORK®


 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 18:00 - 19:30 Uhr KR
YOGA


 11:00 - 12:30 Uhr TF ▲
ATHLETIC CIRCUIT

 11:00 - 12:00 Uhr KR
DEEPWORK®


 18:30 - 19:30 Uhr KR
POWER DUMPELL®

 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT

 19:30 - 19:50 Uhr TF
POWER CORE


 19:30 - 19:50 Uhr TF
POWER CORE


 19:00 - 19:20 Uhr TF
POWER CORE


 13:00 - 14:00 Uhr KR
BODYSTEP

 12:00 - 13:00 Uhr KR
**BOX TRAINING
BASIC**


 19:30 - 20:00 Uhr KR
STRETCH & RELAX


 19:30 - 20:15 Uhr TF ▲
TRX®


 20:00 - 20:45 Uhr TF ▲
TRX®


 20:00 - 20:45 Uhr TF ▲
TRX®

 14:00 - 15:00 Uhr KR
PILATES


 19:30 - 20:15 Uhr TF ▲
TRX®

 20:00 - 20:30 Uhr KR
HIGH ENERGY

 20:00 - 21:30 Uhr KR
**BOX TRAINING
ADVANCED**

 20:00 - 21:00 Uhr KR
ZUMBA®

 20:00 - 21:00 Uhr KR
TÔSÔ X

 20:30 - 21:00 Uhr KR
ROLL TO RELEASE

 20:20 - 20:40 Uhr TF
POWER CORE



HEIDELBERG BAHNSTADT 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

KR = Kursraum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich


fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de