

MONTAG

07:00 – 23:00 Uhr

DIENSTAG

07:00 – 23:00 Uhr

MITTWOCH

07:00 – 23:00 Uhr

DONNERSTAG

07:00 – 23:00 Uhr

FREITAG


07:00 – 23:00 Uhr


SAMSTAG

09:00 – 20:00 Uhr


SONNTAG


09:00 – 20:00 Uhr


 10:00 - 11:00 Uhr KR
QI GONG


 17:00 - 18:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 09:30 - 10:30 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 09:30 - 10:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 10:00 - 11:00 Uhr KR
PILATES

 10:00 - 11:00 Uhr KR
BODYWORKOUT

 10:30 - 12:00 Uhr TF
POWER ZIRKEL

 18:00 - 18:45 Uhr TF ▲
TRX®


 18:30 - 19:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 18:00 - 19:00 Uhr KR
BODYSTEP

 18:00 - 19:00 Uhr KR
DANCE MOVES


 11:00 - 11:30 Uhr KR
STRETCH & RELAX


 11:00 - 11:15 Uhr KR
POWER CORE

 10:30 - 11:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 18:30 - 19:30 Uhr KR
YOGA BASICS


 18:00 - 19:00 Uhr TF
BOX TRAINING
BASIC


 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 17:00 - 18:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 11:00 - 12:30 Uhr TF
BOX TRAINING


 10:30 - 11:30 Uhr KR
DEEPWORK®


 18:00 - 19:00 Uhr KR
BODYWORKOUT

 19:30 - 21:00 Uhr TF ▲
BOOTCAMP


 18:30 - 19:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 19:30 - 21:00 Uhr TF ▲
BOOTCAMP

 18:00 - 19:30 Uhr TF
BOX TRAINING


 11:15 - 11:30 Uhr KR
STRETCH & RELAX


 18:45 - 19:00 Uhr TF
POWER CORE


 19:45 - 20:45 Uhr KR
HATHA YOGA


 19:00 - 20:30 Uhr TF
BOX TRAINING


 19:00 - 20:30 Uhr KR
VINYASA YOGA

 19:00 - 20:30 Uhr TF
BOX TRAINING

 19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT

 19:00 - 20:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE

 19:00 - 19:45 Uhr TF ▲
TRX®

 19:45 - 20:00 Uhr TF
POWER CORE

 20:00 - 21:00 Uhr KR
ZUMBA®



MANNHEIM NECKARAU 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 | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich