

MONTAG

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45–12:30 Uhr

-  09:00 - 10:00 Uhr R1 **WIRBELSÄULE**
-  09:00 - 10:00 Uhr R4 ▲ **PILATES ALLEGRO**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1 **ZUMBA®**
-  10:00 - 11:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  10:00 - 11:30 Uhr R4 **YOGA**
-  10:15 - 11:00 Uhr R2 **HIGH ENERGY**
-  11:00 - 12:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  11:15 - 12:00 Uhr R2 **TRX®**
-  17:00 - 18:00 Uhr R4 **PILATES**
-  17:00 - 18:00 Uhr R1 **DANCE MOVES**
-  17:15 - 18:00 Uhr R2 **ZIRKELTRAINING**
-  18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYSTEP**
-  18:00 - 19:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  18:00 - 18:45 Uhr R2 **BAUCH & RÜCKEN**
-  18:00 - 19:00 Uhr R4 **BODYART®**
-  19:00 - 20:00 Uhr R4 **WIRBELSÄULE**
-  19:00 - 20:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  19:30 - 20:30 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  20:00 - 20:30 Uhr R4 **STRETCH & RELAX**
-  20:00 - 21:00 Uhr R1 **HIGH ENERGY**

DIENSTAG

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45–12:30 Uhr

-  08:00 - 09:30 Uhr R4 **HATHA YOGA**
-  09:00 - 10:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  09:00 - 10:00 Uhr R1 **PILATES**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  10:00 - 11:00 Uhr R2 **ZIRKELTRAINING**
-  11:00 - 12:00 Uhr R1 **ZUMBA®**
-  17:00 - 18:00 Uhr R1 **ZUMBA®**
-  17:00 - 18:30 Uhr R4 **POWER VINYASA YOGA**
-  17:30 - 19:00 Uhr R2 **BOX TRAINING**
-  18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  18:30 - 19:30 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  18:30 - 19:30 Uhr R4 **YOGA PILATES**
-  19:00 - 20:00 Uhr R1 **DEEPWORK®**
-  19:00 - 20:00 Uhr R2 **HIGH ENERGY**
-  19:45 - 21:15 Uhr R4 ▲ **PILATES ALLEGRO**
-  20:00 - 21:00 Uhr R1 **HIGH ENERGY**
-  20:00 - 21:00 Uhr R2 **POWER ZIRKEL**
-  21:00 - 21:30 Uhr R1 **POWER CORE**

MITTWOCH

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45–12:30 Uhr

-  08:45 - 09:45 Uhr R4 ▲ **PILATES ALLEGRO**
-  09:30 - 10:30 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  09:45 - 10:45 Uhr R4 ▲ **PILATES ALLEGRO**
-  10:00 - 11:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  10:30 - 11:30 Uhr R1 **BAUCH & RÜCKEN**
-  10:45 - 11:45 Uhr R4 **PILATES**
-  17:00 - 18:00 Uhr R1 **WIRBELSÄULE**
-  17:00 - 18:00 Uhr R4 **DAYO - DANCE YOGA**
-  18:00 - 19:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  18:00 - 19:00 Uhr R4 **BODYART®**
-  18:00 - 18:45 Uhr R2 **TRX®**
-  18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  19:00 - 19:45 Uhr R2 **POWER ZIRKEL**
-  19:00 - 20:00 Uhr R4 **YOGA PILATES**
-  19:00 - 20:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  19:15 - 20:15 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  20:00 - 21:30 Uhr R4 **YOGA**
-  20:15 - 20:45 Uhr R1 **BODYSTEP**
- BASIC
-  20:45 - 21:15 Uhr R1 **POWER CORE**

DONNERSTAG

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45–12:30 Uhr

-  09:00 - 09:45 Uhr R2 **HIGH ENERGY**
-  09:00 - 10:00 Uhr R1 **WIRBELSÄULE**
-  10:00 - 10:45 Uhr R2 **TRX®**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1 **BODYSTEP**
-  10:00 - 11:15 Uhr R4 **YOGA**
-  11:00 - 12:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  14:00 - 15:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  17:00 - 18:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  18:00 - 19:30 Uhr R2 **BOX TRAINING**
-  19:00 - 20:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  19:00 - 20:00 Uhr R1 **IRON INTENSIVE**
-  20:00 - 21:30 Uhr R4 **POWER VINYASA YOGA**

FREITAG

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45–12:30 Uhr

-  08:00 - 09:00 Uhr R4 **PILATES**
-  09:00 - 10:30 Uhr R4 **POWER VINYASA YOGA**
-  09:00 - 10:00 Uhr R1 **PILATES**
-  09:30 - 10:00 Uhr R2 **POWER CORE**
-  10:00 - 11:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  10:00 - 10:45 Uhr R2 **ZIRKELTRAINING**
-  10:30 - 11:30 Uhr R4 **WIRBELSÄULE**
-  11:00 - 12:00 Uhr R1 **FASZIEN WORKOUT**
-  17:00 - 18:00 Uhr R4 **YOGA**
-  17:00 - 18:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
-  18:00 - 18:45 Uhr R2 **TRX®**
-  18:00 - 19:00 Uhr R4 **WIRBELSÄULE**
-  18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYSTEP**
- MEDIUM
-  19:00 - 19:45 Uhr R2 **POWER ZIRKEL**
-  19:00 - 20:00 Uhr R1 **IRON INTENSIVE**

SAMSTAG

08:00 – 20:00 Uhr
KB: 9:45–13:00 Uhr

-  10:00 - 11:00 Uhr R4 **BODYWORKOUT**
-  10:00 - 11:00 Uhr R1 **BAUCH & RÜCKEN**
-  11:00 - 12:00 Uhr R1 **BOX TRAINING**
-  12:00 - 13:15 Uhr R2 **BOX TRAINING**
-  18:00 - 19:30 Uhr R1 **HIGH ENERGY**

SONNTAG




08:00 – 20:00 Uhr
KB: 9:45–13:00 Uhr

-  10:00 - 11:00 Uhr R1 **BODYSTEP**
-  10:30 - 11:30 Uhr R3 **SPIN RACING**
-  11:00 - 12:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**



MANNHEIM WOHLGELEGEN PREMIUM 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

R1 = Kursraum 1 | R2 = Kursraum 2 | R3 = Kursraum 3 | R4 = Kursraum 4 | ▲ = Anmeldung erforderlich | KB = Kinderbetreuung