

MONTAG

08:00 – 22:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

MITTWOCH

07:00 – 22:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

FREITAG


07:00 – 22:00 Uhr


SAMSTAG

08:00 – 22:00 Uhr


SONNTAG


08.00 – 22.00 Uhr


 10:00 - 10:45 Uhr TF
OCTANE®


 17:30 - 18:30 Uhr KR ▲
SPIN RACING
BASIC


 10:00 - 11:00 Uhr KR
WAKE UP

 17:30 - 18:00 Uhr TF ▲
TRX®


 10:00 - 11:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 10:00 - 11:30 Uhr KR
HATHA YOGA


 17:30 - 18:00 Uhr KR
BAUCH & RÜCKEN


 18:30 - 19:30 Uhr TF
ATHLETIC CIRCUIT

 18:00 - 18:30 Uhr TF
MOBILITY


 18:00 - 18:30 Uhr KR
HIGH ENERGY


 17:00 - 18:00 Uhr KR ▲
SPIN RACING

 18:00 - 19:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 18:00 - 19:00 Uhr KR
BODYSTEP


 18:30 - 19:30 Uhr KR
DEEPWORK®


 18:30 - 19:15 Uhr TF ▲
**TRX® MEETS
KETTLEBELL**

 18:30 - 19:30 Uhr TF
ATHLETIC CIRCUIT


 18:00 - 18:30 Uhr KR
KETTLEBELL


 18:15 - 19:00 Uhr TF ▲
TRX®
BASIC


 19:30 - 20:30 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 19:30 - 20:00 Uhr KR
TÔSÔ X TECHNIK


 18:30 - 19:30 Uhr KR
ZUMBA®

 18:30 - 19:15 Uhr KR
ZUMBA®

 19:00 - 20:00 Uhr KR ▲
IRON INTENSIVE

 20:00 - 21:00 Uhr KR
TÔSÔ X

 19:30 - 20:45 Uhr KR
**POWER VINYASA
YOGA**

 20:00 - 21:00 Uhr KR ▲
SPIN RACING



SPEYER 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