

MONTAG

08:00 – 22:30 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

MITTWOCH

08:00 – 22:30 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:30 Uhr

FREITAG


08:00 – 22:30 Uhr

SAMSTAG

09:00 – 21:00 Uhr

SONNTAG


09:00 – 21:00 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 09:00 - 10:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE


 10:15 - 10:45 Uhr TF
POWER CORE

 09:00 - 10:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 09:30 - 11:00 Uhr KR
YOGA


 10:00 - 11:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING


 10:00 - 11:00 Uhr KR
BODYWORKOUT


 10:15 - 11:15 Uhr TF
ZIRKELTRAINING


 10:00 - 10:30 Uhr KR
STRETCH & RELAX

 17:30 - 18:30 Uhr KR
WIRBELSÄULE

 09:30 - 10:30 Uhr KR
BAUCH & RÜCKEN

 10:00 - 10:30 Uhr TF ▲
TRX®

 11:00 - 12:00 Uhr KR
ZUMBA®


 11:00 - 12:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 17:30 - 18:30 Uhr KR
BODYWORKOUT


 10:45 - 11:15 Uhr WP
AQUA FIT

 18:30 - 19:30 Uhr KR
DEEPWORK®

 10:30 - 11:00 Uhr KR
ROLL TO RELEASE

 10:45 - 11:15 Uhr WP
AQUA FIT


 13:00 - 14:30 Uhr KR
YOGA

 11:05 - 11:35 Uhr KR
STRETCH & RELAX


 18:30 - 19:30 Uhr KR
ZUMBA®


 17:30 - 18:30 Uhr KR
BODYWORKOUT

 19:15 - 20:15 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 17:30 - 18:30 Uhr KR
BODYWORKOUT

 18:00 - 19:00 Uhr KR
POWER DUMPELL®


 18:45 - 19:30 Uhr TF ▲
TRX®

 18:45 - 19:30 Uhr TF ▲
TRX®

 19:30 - 20:00 Uhr TF
POWER CORE

 18:45 - 19:45 Uhr KR
PILATES

 18:45 - 19:15 Uhr TF
POWER CORE

 19:15 - 20:15 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 18:45 - 19:45 Uhr KR
PILATES

 19:30 - 20:00 Uhr TF
POWER CORE

 19:15 - 20:15 Uhr SR ▲
SPIN RACING

 19:30 - 20:00 Uhr TF
POWER CORE

 19:30 - 20:00 Uhr TF
POWER CORE

 20:00 - 21:00 Uhr KR
ZUMBA®

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

SANDHAUSEN
Premium Fitness

Heinrich-Lanz-Straße 16 | Tel.: 06224-9281750



Gültig vom 01.04.2018 bis 30.06.2018

Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.



VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de

KR = Kursraum | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | WP = Wellness Pool | ▲ = Anmeldung erforderlich

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