

MONTAG

08:00 – 22:30 Uhr
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr KR ▲
FEEL YOUNG
- 10:00 - 11:00 Uhr KR ▲
BODYWORKOUT
- 11:00 - 11:30 Uhr KR ▲
STRETCH & RELAX
- 17:00 - 17:30 Uhr KR ▲
SEXY LEGS
- 17:30 - 18:30 Uhr KR ▲
BODYWORKOUT
- 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
MEDIUM
- 18:30 - 19:30 Uhr KR ▲
HIGH ENERGY
- 19:00 - 20:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
ADVANCED
- 19:30 - 20:00 Uhr TF ▲
TRX®
ADVANCED
- 19:30 - 20:45 Uhr KR ▲
POWER DUMBBELL®
- 20:00 - 20:15 Uhr TF ▲
POWER CORE

DIENSTAG

08:00 – 22:30 Uhr
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
BASIC
- 09:30 - 10:30 Uhr KR ▲
WIRBELSÄULE
- 10:15 - 10:30 Uhr TF ▲
POWER CORE
- 10:30 - 11:00 Uhr KR ▲
STRETCH & RELAX
BASIC
- 17:00 - 18:30 Uhr KR ▲
YOGA BASICS
- 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲
POWER ZIRKEL
- 18:30 - 19:30 Uhr KR ▲
PILATES
- 19:00 - 19:15 Uhr TF ▲
POWER CORE
- 19:30 - 20:30 Uhr KR ▲
BODYART®

MITTWOCH

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

- 09:30 - 10:30 Uhr KR ▲
HIGH ENERGY
- 10:30 - 11:30 Uhr KR ▲
BODYWORKOUT
- 11:30 - 12:00 Uhr KR ▲
STRETCH & RELAX
- 18:00 - 18:15 Uhr TF ▲
POWER CORE
- 18:00 - 19:00 Uhr KR ▲
BODYWORKOUT
- 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
MEDIUM
- 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲
TRX®
- 19:00 - 19:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING
ADVANCED
- 19:00 - 20:00 Uhr KR ▲
ZUMBA®

DONNERSTAG

08:00 – 22:30 Uhr
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr KR ▲
FEEL YOUNG
- 09:30 - 10:00 Uhr TF ▲
TRX®
- 10:00 - 11:00 Uhr KR ▲
IRON INTENSIVE
- 17:00 - 18:30 Uhr KR ▲
ASHTANGA YOGA
- 18:00 - 18:30 Uhr TF ▲
POWER ZIRKEL
- 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲
TRX®
- 18:30 - 19:30 Uhr KR ▲
YOGA BASICS
- 19:30 - 19:45 Uhr TF ▲
POWER CORE

FREITAG

08:00 – 22:30 Uhr
KB: 09:00–12:00 / 17:00–20:00 Uhr

- 09:30 - 10:30 Uhr KR ▲
BODYSTEP
MEDIUM
- 10:30 - 11:30 Uhr KR ▲
BODYWORKOUT
- 11:30 - 13:00 Uhr KR ▲
HATHA YOGA
- 17:00 - 17:30 Uhr KR ▲
TÔSÔ X TECHNIK
- 17:30 - 18:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
BASIC
- 17:30 - 18:30 Uhr KR ▲
TÔSÔ X
- 18:00 - 18:15 Uhr TF ▲
POWER CORE
- 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING
MEDIUM

SAMSTAG

09:00 – 20:00 Uhr
KB: 10:00–13:00 Uhr

- 10:00 - 10:15 Uhr TF ▲
POWER CORE
- 10:30 - 12:00 Uhr KR ▲
HATHA YOGA
- 12:00 - 13:00 Uhr KR ▲
ZUMBA®

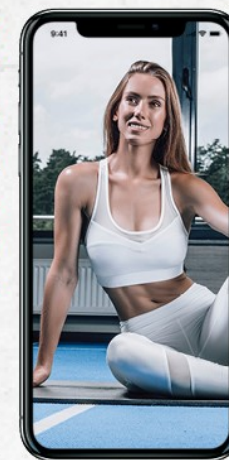
SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr
KB: 10:00–13:00 Uhr

- 09:30 - 10:30 Uhr KR ▲
BODYSTEP
ADVANCED
- 10:30 - 11:30 Uhr KR ▲
ANTARA® RÜCKEN
- 10:30 - 11:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING
MEDIUM
- 11:30 - 12:30 Uhr KR ▲
BODYWORKOUT
- 11:40 - 12:10 Uhr TF ▲
SWITCHING® ZIRKEL

ACHTUNG Alle Kurse:

- anmeldepflichtig
- limitierte Teilnehmerzahl
- Anmeldung ab 24 Std. vor Kursbeginn möglich
- buchbar über APP oder Telefon



VIERNHEIM PREMIUM FITNESS

voraussichtlich gültig bis 30.09.2021 – 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 | KB = Kinderbetreuung

VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de