

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 - 11:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING



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 KR
DEEPWORK®



18:00 - 19:00 Uhr KR
BODYWORKOUT



18:30 - 19:30 Uhr KR
YOGA BASICS



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



19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT



18:00 - 19:30 Uhr TF
BOX TRAINING



11:00 - 12:30 Uhr TF
BOX TRAINING



10:30 - 12:00 Uhr TF
POWER ZIRKEL



18:00 - 19:00 Uhr SR ▲
SPIN RACING



19:30 - 21:00 Uhr TF ▲
BOOTCAMP



18:30 - 19:30 Uhr SR ▲
SPIN RACING



19:30 - 21:00 Uhr TF ▲
BOOTCAMP



19:00 - 20:30 Uhr KR
VINYASA YOGA



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 - 19:45 Uhr TF ▲
TRX®



19:00 - 20:00 Uhr KR
WIRBELSÄULE



19:00 - 20:00 Uhr KR
BODYWORKOUT



19:00 - 20:30 Uhr TF
BOX TRAINING



19:00 - 20:30 Uhr TF
BOX TRAINING



19:45 - 20:00 Uhr TF
POWER CORE



20:00 - 21:00 Uhr KR
ZUMBA®



MANNHEIM NECKARAU LIFESTYLE FITNESS

Quartal 2/2019 – Gültig vom 01.04. bis 30.06.2019 – 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