

MONTAG

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45-12:30 / 16:45-19:15 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R4 ▲ **PILATES ALLEGRO**
- 09:00 - 10:00 Uhr R1 **WIRBELSÄULE**
- 10:00 - 11:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 10:00 - 11:00 Uhr R1 **ZUMBA®**
- 10:00 - 11:30 Uhr R4 **YOGA**
- 10:30 - 11:15 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**
- 17:15 - 18:00 Uhr R2 **ZIRKELTRAINING**
- 18:00 - 18:45 Uhr R2 **BAUCH & RÜCKEN**
- 18:00 - 19:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 18:00 - 19:00 Uhr R4 **BODYART®**
- 18:00 - 19:00 Uhr R4 **BODYART®**
- 19:00 - 20:00 Uhr R4 **BODYART®**
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 **WIRBELSÄULE**
- 19:30 - 20:30 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 20:00 - 20:30 Uhr R4 **STRETCH & RELAX**

DIENSTAG

07:00 – 23:00 Uhr
KB: 8:45-12:30 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R1 **PILATES**
- 09:00 - 10:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 10:00 - 11:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
- 10:00 - 11:00 Uhr R2 **ZIRKELTRAINING**
- 11:00 - 12:00 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 **WIRBELSÄULE**
- 19:00 - 20:00 Uhr R2 **HIGH ENERGY**
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 **DEEPWORK®**
- 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 / 16:45-19:15 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**
- 18:00 - 18:45 Uhr R2 **TRX®**
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
- 18:00 - 19:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 18:00 - 19:00 Uhr R4 **BODYART®**
- 19:00 - 19:45 Uhr R2 **POWER ZIRKEL**
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
- 19:00 - 20:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 19:00 - 20:00 Uhr R4 **YOGA PILATES**
- 20:00 - 21:00 Uhr R1 **SEXY LEGS**
- 20:00 - 21:00 Uhr R1 **SEXY LEGS**
- 20:00 - 21:30 Uhr R4 **YOGA**

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 **BODYWORKOUT**
- 10:00 - 11:15 Uhr R4 **YOGA**
- 11:00 - 12:00 Uhr R1 **SEXY LEGS**
- 17:00 - 18:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 **HIGH ENERGY**
- 18:00 - 19:30 Uhr R2 **BOX TRAINING**
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 **IRON INTENSIVE**
- 19:00 - 20:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 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 - 10:00 Uhr R1 **PILATES**
- 09:00 - 10:30 Uhr R4 **POWER VINYASA YOGA**
- 09:30 - 10:00 Uhr R2 **POWER CORE**
- 10:00 - 10:45 Uhr R2 **ZIRKELTRAINING**
- 10:00 - 11:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**
- 10:00 - 11:00 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 10:30 - 11:30 Uhr R4 **WIRBELSÄULE**
- 11:00 - 12:00 Uhr R1 **FASZIEN WORKOUT**
- 17:00 - 18:00 Uhr R4 **YOGA**
- 18:00 - 18:45 Uhr R2 **TRX®**
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 **BODYSTEP**
- 18:00 - 19:00 Uhr R4 **WIRBELSÄULE**
- 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 R1 **BAUCH & RÜCKEN**
- 10:00 - 11:00 Uhr R4 **BODYWORKOUT**
- 11:00 - 12:00 Uhr R1 **BOX TRAINING**
- 11:00 - 12:00 Uhr R4 **DAYO - DANCE YOGA**
- 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**
- 10:00 - 11:00 Uhr **OUT LAUFTRAINING**
- 10:30 - 11:30 Uhr R3 **SPIN RACING**
- 11:00 - 12:00 Uhr R1 **BODYWORKOUT**



MANNHEIM WOHLGEGELEN PREMIUM 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**

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