

## 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  
**BODYWORKOUT**

 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  
**BALANCE**

 19:00 - 20:30 Uhr TF  
**BOX TRAINING**



 19:00 - 20:30 Uhr TF  
**BOX TRAINING**

 19:45 - 20:00 Uhr TF  
**POWER CORE**



## MANNHEIM NECKARAU LIFESTYLE FITNESS

Quartal 3/2019 – Gültig vom 01.07. bis 30.09.2019 – 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