

## 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

 10:00 - 11:30 Uhr **KR ▲**  
**YOGA**


 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYSTEP**


 09:30 - 10:45 Uhr **KR ▲**  
**SPIN RACING**


 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**  
**PILATES**

 09:15 - 10:15 Uhr **KR ▲**  
**SPIN RACING**


 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**  
**DEEPWORK®**


 09:30 - 10:00 Uhr **KR ▲**  
**BAUCH & RÜCKEN**


 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**  
**ZUMBA®**


 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYWORKOUT**


 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**  
**IRON INTENSIVE**


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


 10:30 - 11:45 Uhr **KR ▲**  
**POWER VINYASA  
YOGA**


 11:00 - 12:30 Uhr **KR ▲**  
**SPIN RACING**


 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYWORKOUT**


 18:00 - 19:00 Uhr **TF ▲**  
**GERÄTEZIRKEL**


 11:00 - 11:30 Uhr **KR ▲**  
**STRETCH & RELAX**


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**  
**PILATES**


 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYWORKOUT**


 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYSTEP**


 15:00 - 16:30 Uhr **KR ▲**  
**KUNDALINI YOGA**


 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**  
**ZUMBA®**


 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**  
**PILATES**


 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**  
**WIRBELSÄULE**


 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYWORKOUT**


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**  
**BOX TRAINING**


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**  
**BODYWORKOUT**


 18:00 - 19:30 Uhr **KR ▲**  
**KUNDALINI YOGA**


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


 18:00 - 19:00 Uhr **TF ▲**  
**GERÄTEZIRKEL**

 20:00 - 21:15 Uhr **KR ▲**  
**POWER VINYASA  
YOGA**


 18:00 - 19:00 Uhr **TF ▲**  
**GERÄTEZIRKEL**

 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**  
**IRON INTENSIVE**


 19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**  
**IRON INTENSIVE**


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**  
**DEEPWORK®**

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


 20:30 - 21:30 Uhr **KR ▲**  
**SPIN RACING**

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

 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**  
**ZUMBA®**

 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**  
**SPIN RACING**

 20:00 - 21:15 Uhr **KR ▲**  
**WIRBELSÄULE**

 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**  
**ATHLETIC CIRCUIT**



### ACHTUNG Alle Kurse:

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



## SCHRIESHEIM LIFESTYLE FITNESS +

Gültig vom 01.04. bis 30.09.2020 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

KR = Kursraum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich

**VeniceBeach**  
fitness and workout  
www.venicebeach-fitness.de