

MONTAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 08:45–12:00 / 16:30–20:30 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲ **IRON INTENSIVE**
- 10:00 - 11:00 Uhr TF ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 10:00 - 11:00 Uhr R2 ▲ **WIRBELSÄULE**
LADIES ONLY
- 10:00 - 11:15 Uhr R1 ▲ **YOGA**
- 15:00 - 16:15 Uhr R1 ▲ **FEEL YOUNG**
- 17:00 - 18:00 Uhr R1 ▲ **BODYWORKOUT**
- 17:30 - 18:00 Uhr AR ▲ **POWER CORE**
- 18:00 - 18:30 Uhr AR ▲ **TRX®**
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲ **BODYSTEP**
- 18:00 - 19:00 Uhr R2 ▲ **BODYWORKOUT**
LADIES ONLY
- 18:30 - 19:30 Uhr AR ▲ **ATHLETIC CIRCUIT**
- 19:00 - 20:00 Uhr R2 ▲ **FASZIENWORKOUT**
LADIES ONLY
- 19:00 - 20:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 ▲ **ZUMBA®**
- 20:00 - 21:15 Uhr R1 ▲ **POWER YOGA**

DIENSTAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 16:30–20:30 Uhr

- 08:00 - 09:00 Uhr R2 ▲ **DEEPWORK®**
LADIES ONLY
- 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲ **POWER YOGA**
- 09:00 - 10:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 10:00 - 11:00 Uhr R1 ▲ **MENTAL YIN YOGA**
- 17:30 - 18:30 Uhr R1 ▲ **PILATES**
- 18:00 - 18:30 Uhr AR ▲ **TRX® MEETS KETTLEBELL**
- 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲ **POWER CORE**
LADIES ONLY
- 18:30 - 19:30 Uhr R1 ▲ **WIRBELSÄULE**
- 19:00 - 19:30 Uhr TF ▲ **SEXY LEGS**
LADIES ONLY
- 19:30 - 20:30 Uhr R1 ▲ **YOGA**

MITTWOCH

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 08:45–12:00 / 16:30–20:30 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲ **WIRBELSÄULE**
- 10:00 - 11:00 Uhr TF ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 10:00 - 11:00 Uhr R2 ▲ **YOGA BASICS**
LADIES ONLY
- 11:00 - 12:00 Uhr R1 ▲ **ZUMBA®**
- 17:30 - 18:00 Uhr R1 ▲ **BAUCH & RÜCKEN**
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲ **IRON INTENSIVE**
- 18:00 - 19:00 Uhr R2 ▲ **LATIN MOVES**
LADIES ONLY
- 18:00 - 19:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 19:00 - 20:00 Uhr AR ▲ **ATHLETIC CIRCUIT**
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 ▲ **POWER VINYASA YOGA**

DONNERSTAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 16:30–20:30 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲ **WIRBELSÄULE**
- 10:00 - 10:30 Uhr R2 ▲ **BAUCH & RÜCKEN**
LADIES ONLY
- 10:30 - 11:15 Uhr R1 ▲ **HIGH ENERGY**
- 17:30 - 18:00 Uhr AR ▲ **POWER CORE**
- 18:00 - 19:00 Uhr R2 ▲ **POWER DUMPELL®**
LADIES ONLY
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲ **POWER YOGA**
- 18:30 - 19:00 Uhr TF ▲ **POWER ZIRKEL**
LADIES ONLY
- 19:00 - 20:00 Uhr R1 ▲ **MENTAL YIN YOGA**
- 19:00 - 20:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**

FREITAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 08:45–12:00 Uhr

- 08:00 - 09:00 Uhr R1 ▲ **BODYWORKOUT**
- 09:00 - 10:00 Uhr R2 ▲ **FASZIENWORKOUT**
LADIES ONLY
- 09:00 - 10:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 10:00 - 11:15 Uhr R1 ▲ **YOGA**
- 18:00 - 19:00 Uhr R1 ▲ **BODYWORKOUT**
- 18:00 - 19:00 Uhr R2 ▲ **ZUMBA®**
LADIES ONLY
- 19:00 - 20:15 Uhr R1 ▲ **HATHA YOGA**

SAMSTAG

08:00 – 20:00 Uhr
KB: 08:45–13:00 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R2 ▲ **BODYWORKOUT**
LADIES ONLY
- 10:00 - 11:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 11:00 - 12:15 Uhr R1 ▲ **POWER YOGA**

SONNTAG

08:00 – 20:00 Uhr
KB: 08:45–13:00 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr R1 ▲ **BODYWORKOUT**
- 10:00 - 11:00 Uhr SR ▲ **SPIN RACING**
- 10:00 - 11:15 Uhr R1 ▲ **POWER VINYASA YOGA**
- 11:00 - 12:00 Uhr R2 ▲ **PILATES**
LADIES ONLY

ACHTUNG
Alle Kurse:

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



BRUCHSAL PREMIUM FITNESS +

voraussichtlich gültig bis 30.09.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

AR = Athletic Arena | R1 = Kursraum 1 | R2 = Kursraum 2 | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich | KB = Kinderbetreuung

VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de