

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 – 20:00 Uhr

SONNTAG

09:00 – 20:00 Uhr

 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE
 08:30 - 09:00 Uhr **KR ▲**
**ENTSPANNUNGS-
TRAINING**
 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®
 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
 09:15 - 10:30 Uhr **KR ▲**
RÜCKEN YOGA
 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING
 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING
 09:00 - 10:30 Uhr **KR ▲**
YOGA
 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE
 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
PILATES
 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
MOBILITY
 10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE
 10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®
 10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE
 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
**BODYSTEP
BASIC**
 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE
 12:00 - 12:30 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X TECHNIK
 11:30 - 13:00 Uhr **KR ▲**
**POWER VINYASA
YOGA**
 11:15 - 11:45 Uhr **TF ▲**
ROLL TO RELEASE
 17:00 - 17:30 Uhr **KR ▲**
HIGH ENERGY
 18:00 - 18:30 Uhr **TF ▲**
**TRX®
BASIC**
 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
 12:30 - 13:30 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE
 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
PILATES
 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®
 18:00 - 18:30 Uhr **TF ▲**
TRX®
 19:00 - 20:30 Uhr **KR ▲**
YOGA
 13:30 - 14:30 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®
 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
DEEPWORK®
 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING
 18:30 - 18:45 Uhr **TF ▲**
POWER CORE
 18:30 - 19:00 Uhr **TF ▲**
ROLL TO RELEASE
 14:30 - 16:00 Uhr **KR ▲**
**SPIN RACING
ADVANCED**
 18:15 - 19:15 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
 19:30 - 20:30 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
 19:00 - 19:45 Uhr **TF ▲**
KETTLEBELL
 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING
 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X
 19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT
 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING
 19:30 - 20:30 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT
 19:15 - 19:30 Uhr **TF ▲**
POWER CORE
 20:30 - 20:45 Uhr **TF ▲**
POWER CORE
 20:00 - 21:30 Uhr **KR ▲**
YOGA
 19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**
**BODYSTEP
MEDIUM**
 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®
 20:30 - 21:00 Uhr **KR ▲**
STRETCH & RELAX
 20:30 - 21:00 Uhr **KR ▲**
SEXY LEGS
ACHTUNG
Alle Kurse:
- anmeldepflichtig
- limitierte Teilnehmerzahl
*- Anmeldung ab 24 Std. vor
Kursbeginn möglich*
- buchbar über APP oder Telefon

FRANKENTHAL LIFESTYLE FITNESS +

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

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

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


 fitness and workout
 www.venicebeach-fitness.de