

MONTAG

00:00 – 24:00 Uhr

DIENSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

MITTWOCH

00:00 – 24:00 Uhr

DONNERSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

FREITAG


























00:00 – 24:00 Uhr

SAMSTAG

00:00 – 24:00 Uhr

SONNTAG

00:00 – 24:00 Uhr

 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
YOGA 09:00 - 10:00 Uhr **KR ▲**
BODYART® 12:00 - 13:00 Uhr **KR ▲**
YOGA 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
**POWER VINYASA
YOGA** 09:45 - 11:00 Uhr **KR ▲**
YOGA 10:00 - 11:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA® 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
**BODYSTEP
MEDIUM** 17:00 - 17:30 Uhr **KR ▲**
BAUCH & RÜCKEN 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
DEEPWORK® 17:00 - 17:30 Uhr **KR ▲**
BAUCH & RÜCKEN 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA® 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
YOGA 18:00 - 18:30 Uhr **TF ▲**
OCTANE® 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT 18:00 - 18:45 Uhr **TF ▲**
TRX® 17:00 - 17:30 Uhr **TF ▲**
OCTANE® 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
POWER YOGA 18:30 - 19:30 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT 18:30 - 19:00 Uhr **TF ▲**
TRX® 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
PILATES 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
**BODYSTEP
BASIC** 17:30 - 18:00 Uhr **TF ▲**
TRX® 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT 18:30 - 19:30 Uhr **TF ▲**
**TRX® MEETS
KETTLEBELL
ADVANCED** 19:00 - 20:00 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT 19:45 - 20:30 Uhr **TF ▲**
TRX® 19:15 - 20:15 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT 19:30 - 20:00 Uhr **TF ▲**
OCTANE® 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE 18:15 - 19:15 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA® 19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**
POWER YOGA 19:30 - 20:30 Uhr **KR ▲**
TÔSÔ X 20:00 - 21:00 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING 18:30 - 19:30 Uhr **KR ▲**
POWER YOGA 21:00 - 22:30 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING 20:30 - 21:30 Uhr **KR ▲**
SPIN RACING 20:00 - 20:30 Uhr **TF ▲**
TRX®**ACHTUNG
Alle Kurse:**

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

**KARLSRUHE SÜDSTADT 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

VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de