

MONTAG

07:00 – 23:00 Uhr

- 09:30 - 10:30 Uhr **TF** ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 09:30 - 10:30 Uhr **R1** ▲ **WIRBELSÄULE**
- 10:30 - 11:30 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING**
- 10:30 - 11:30 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**
- 11:45 - 12:45 Uhr **R1** ▲ **YOGA**
- 15:00 - 16:00 Uhr **R1** ▲ **FEEL YOUNG**
- 17:30 - 18:30 Uhr **R1** ▲ **PILATES**
- 17:45 - 18:30 Uhr **R2** ▲ **BAUCH & RÜCKEN**
- 18:30 - 19:30 Uhr **R1** ▲ **BODYWORKOUT**
- 18:30 - 19:30 Uhr **R2** ▲ **DANCE MOVES**
- 18:30 - 19:30 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING**
- 19:30 - 21:00 Uhr **TF** ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 19:30 - 21:00 Uhr **R1** ▲ **HATHA YOGA**
- 19:30 - 21:00 Uhr **R2** ▲ **KICKBOXEN**

DIENSTAG

06:30 – 23:00 Uhr

- 09:00 - 10:00 Uhr **R2** ▲ **FEEL YOUNG**
- 09:30 - 11:00 Uhr **R1** ▲ **POWER VINYASA YOGA**
- 10:00 - 10:30 Uhr **R2** ▲ **STRETCH & RELAX**
- 10:00 - 11:30 Uhr **TF** ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 17:00 - 18:00 Uhr **R1** ▲ **DEEPWORK®**
- 17:30 - 18:30 Uhr **OUT** ▲ **LAUFTRAINING**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R2** ▲ **ANTARA® RÜCKEN**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲ **BODYWORKOUT**
- 19:00 - 20:00 Uhr **R2** ▲ **BODYSTEP MEDIUM**
- 19:00 - 20:00 Uhr **R1** ▲ **POWER DUMPELL®**
- 20:00 - 21:00 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**

MITTWOCH

07:00 – 23:00 Uhr

- 08:30 - 10:00 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING**
- 09:30 - 10:30 Uhr **R2** ▲ **WIRBELSÄULE**
- 09:30 - 10:30 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**
- 10:30 - 11:30 Uhr **R2** ▲ **BODYWORKOUT**
- 15:00 - 16:00 Uhr **R2** ▲ **FEEL YOUNG**
- 16:00 - 16:30 Uhr **R2** ▲ **STRETCH & RELAX**
- 17:00 - 18:00 Uhr **R1** ▲ **PILATES**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**
- 18:00 - 19:30 Uhr **R2** ▲ **MENTAL YIN YOGA**
- 19:00 - 20:00 Uhr **R1** ▲ **BODYWORKOUT**
- 19:30 - 20:30 Uhr **R2** ▲ **IRON INTENSIVE**

DONNERSTAG

06:30 – 23:00 Uhr

- 09:15 - 10:15 Uhr **R2** ▲ **BODYWORKOUT**
- 10:15 - 10:45 Uhr **R2** ▲ **STRETCH & RELAX**
- 15:30 - 17:00 Uhr **TF** ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 17:30 - 19:00 Uhr **R2** ▲ **MENTAL YIN YOGA**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲ **BODYWORKOUT**
- 18:30 - 19:30 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING**
- 19:00 - 20:00 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**
- 19:00 - 20:30 Uhr **R2** ▲ **KICKBOXEN**
- 19:30 - 21:00 Uhr **TF** ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 20:15 - 21:15 Uhr **R1** ▲ **YOGA WORKOUT**

FREITAG

07:00 – 23:00 Uhr

- 09:00 - 10:30 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING**
- 09:30 - 11:00 Uhr **TF** ▲ **GERÄTEZIRKEL**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R2** ▲ **POWER VINYASA YOGA**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**
- 19:00 - 20:00 Uhr **R2** ▲ **DEEPWORK®**

SAMSTAG

09:00 – 21:00 Uhr

- 09:30 - 10:30 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING BASIC**
- 10:00 - 11:00 Uhr **R1** ▲ **ZUMBA®**
- 14:00 - 15:30 Uhr **R1** ▲ **YOGA**
- 15:15 - 16:15 Uhr **OUT** ▲ **LAUFTRAINING**

SONNTAG

09:00 – 21:00 Uhr

- 09:30 - 10:30 Uhr **SR** ▲ **SPIN RACING**
- 10:30 - 11:30 Uhr **R1** ▲ **BODYWORKOUT**
- 11:00 - 12:30 Uhr **R2** ▲ **KUNDALINI YOGA**
- 11:30 - 12:30 Uhr **R1** ▲ **POWER DUMPELL®**
- 17:00 - 18:00 Uhr **R1** ▲ **DAYO - DANCE YOGA**
- 18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲ **YOGA WORKOUT**

ACHTUNG ALLE KURSE:

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



HEIDELBERG PFAFFENGRUND PREMIUM FITNESS

Gültig ab dem 01.10.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

KRAFT & WORKOUT | **B**ODY & MIND | **D**ANCE & FUN | **A**USDAUER & CARDIO

OUT = Outdoor | **R1** = Kursraum 1 | **R2** = Kursraum 2 | **SR** = Spin Racing Raum | **TF** = Trainingsfläche | **▲** = Anmeldung erforderlich | **KB** = Kinderbetreuung

VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de