

MONTAG

06:30 – 23:00 Uhr

DIENSTAG

06:30 – 23:00 Uhr

MITTWOCH

06:30 – 23:00 Uhr

DONNERSTAG

06:30 – 23:00 Uhr

FREITAG


06:30 – 23:00 Uhr


SAMSTAG


09:00 – 22:00 Uhr


SONNTAG


09:00 – 22:00 Uhr


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


 08:30 - 09:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT


 09:00 - 10:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


 08:30 - 09:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT


 06:40 - 07:40 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


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

 10:00 - 11:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


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


 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
WIRBELSÄULE

 10:15 - 11:00 Uhr **KR ▲**
FASZIEN WORKOUT

 09:30 - 10:30 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®


 11:30 - 13:00 Uhr **KR ▲**
YOGA


 10:00 - 11:30 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING
ADVANCED


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

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


 10:30 - 11:30 Uhr **KR ▲**
PILATES


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

 10:30 - 12:00 Uhr **KR ▲**
YOGA

 18:00 - 19:00 Uhr **TF ▲**
POWER ZIRKEL

 11:00 - 12:00 Uhr **KR ▲**
BALANCE


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


 17:30 - 18:30 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE


 18:00 - 18:45 Uhr **TF ▲**
ATHLETIC CIRCUIT


 18:00 - 18:30 Uhr **TF ▲**
TRX®


 17:00 - 18:00 Uhr **KR ▲**
POWER VINYASA
YOGA

 18:00 - 19:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

 12:00 - 13:00 Uhr **KR ▲**
ZUMBA®

 11:30 - 12:30 Uhr **KR ▲**
BODYWORKOUT


 18:00 - 18:30 Uhr **TF ▲**
TRX®


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
DANCE MOVES


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
IRON INTENSIVE


 18:00 - 18:30 Uhr **TF ▲**
TRX®

 19:00 - 20:30 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING


 12:30 - 13:00 Uhr **KR**
BAUCH & RÜCKEN


 18:30 - 18:45 Uhr **TF ▲**
POWER CORE


 18:30 - 19:30 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


 18:15 - 19:15 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING


 18:00 - 19:00 Uhr **KR ▲**
POWER DUMPELL®


 17:00 - 18:00 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

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


 19:00 - 20:30 Uhr **KR ▲**
POWER VINYASA
YOGA


 19:00 - 20:30 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING

 18:00 - 19:30 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

 18:30 - 18:45 Uhr **TF ▲**
POWER CORE

 19:00 - 20:00 Uhr **KR ▲**
PILATES

 18:30 - 19:30 Uhr **SR ▲**
SPIN RACING

 19:30 - 21:00 Uhr **KR ▲**
BOX TRAINING

ACHTUNG ALLE KURSE:

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



MANNHEIM NECKARAU PREMIUM FITNESS

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

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

KR = Kursraum | **SR** = Spin Racing Raum | **TF** = Trainingsfläche | **▲** = Anmeldung erforderlich