

MONTAG

08:00 – 22:00 Uhr

DIENSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

MITTWOCH

07:00 – 22:00 Uhr

DONNERSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

FREITAG

07:00 – 22:00 Uhr



SAMSTAG

08:00 – 22:00 Uhr

SONNTAG

08.00 – 22.00 Uhr



 10:00 - 10:45 Uhr **TF** 
OCTANE®



 17:30 - 18:30 Uhr **KR** 
SPIN RACING



 10:00 - 11:00 Uhr **KR** 
WAKE UP

 17:00 - 18:00 Uhr **KR** 
IRON INTENSIVE


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



 10:00 - 11:30 Uhr **KR** 
HATHA YOGA



 17:30 - 18:00 Uhr **KR** 
BAUCH & RÜCKEN



 18:30 - 19:30 Uhr **KR** 
HIGH ENERGY

 17:30 - 18:00 Uhr **KR** 
SEXY LEGS



 18:00 - 18:30 Uhr **KR** 
HIGH ENERGY



 17:30 - 18:00 Uhr **KR** 
BAUCH & RÜCKEN


 18:00 - 19:00 Uhr **KR** 
BODYWORKOUT

 18:00 - 19:00 Uhr **KR** 
BODYSTEP



 19:30 - 20:00 Uhr **KR** 
BAUCH & RÜCKEN

 18:00 - 19:00 Uhr **KR** 
ZUMBA®



 18:30 - 19:30 Uhr **KR** 
ZUMBA®



 18:00 - 18:45 Uhr **KR** 
POWER ZIRKEL

 18:15 - 18:45 Uhr **TF** 
TRX®

 20:00 - 20:45 Uhr **KR** 
POWER ZIRKEL

 19:00 - 20:00 Uhr **KR** 
IRON INTENSIVE

 19:30 - 20:45 Uhr **KR** 
**POWER VINYASA
YOGA**

 19:00 - 20:00 Uhr **KR** 
BODYWORKOUT

 20:00 - 21:00 Uhr **KR** 
WIRBELSÄULE

ACHTUNG ALLE KURSE:


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



SPEYER LIFESTYLE FITNESS

Gültig ab dem 15.11.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

KR = Kursraum | TF = Trainingsfläche |  = Anmeldung erforderlich