

## 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


 10:15 - 11:15 Uhr **KR** ▲  
**WAKE UP**


 17:30 - 19:00 Uhr **KR** ▲  
**POWER VINYASA  
YOGA**

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


 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**

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

 09:30 - 10:30 Uhr **KR** ▲  
**SPIN RACING**

 10:30 - 11:30 Uhr **KR** ▲  
**SPIN RACING**

 17:30 - 18:00 Uhr **TF** ▲  
**POWER ZIRKEL**


 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**

 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 18:15 - 18:45 Uhr **TF** ▲  
**OCTANE®**


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


 10:30 - 11:00 Uhr **KR**  
**STRETCH & RELAX**


 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


 18:15 - 18:45 Uhr **TF** ▲  
**MOBILITY**


 18:00 - 19:00 Uhr **KR** ▲  
**WIRBELSÄULE**


 18:30 - 19:30 Uhr **KR** ▲  
**ZUMBA®**

 18:00 - 18:15 Uhr **TF** ▲  
**POWER CORE**


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


 19:00 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**ZUMBA®**


 18:15 - 18:45 Uhr **TF** ▲  
**POWER ZIRKEL**


 19:30 - 21:00 Uhr **KR** ▲  
**YOGA**

 18:15 - 18:45 Uhr **TF** ▲  
**OCTANE®**

 20:00 - 21:15 Uhr **KR** ▲  
**BOX TRAINING**

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

 19:00 - 20:00 Uhr **KR** ▲  
**SPIN RACING**

 20:00 - 21:00 Uhr **KR** ▲  
**SPIN RACING**

### ACHTUNG ALLE KURSE:

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



## VIERNHEIM LIFESTYLE FITNESS

Gültig ab dem 01.10.2021 – 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