

MONTAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 08:45–12:00 / 16:30–20:30 Uhr

09:00 - 10:00 Uhr **R1** ▲
IRON INTENSIVE

10:00 - 11:00 Uhr **TF** ▲
GERÄTEZIRKEL

10:00 - 11:00 Uhr **R2** ▲
WIRBELSÄULE
LADIES ONLY

10:00 - 11:15 Uhr **R1** ▲
YOGA

15:00 - 16:15 Uhr **R1** ▲
FEEL YOUNG

17:00 - 18:00 Uhr **R1** ▲
BODYWORKOUT

17:30 - 18:00 Uhr **AR** ▲
POWER CORE

18:00 - 18:30 Uhr **AR** ▲
TRX®

18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲
BODYSTEP

18:00 - 19:00 Uhr **R2** ▲
BODYWORKOUT
LADIES ONLY

18:30 - 19:30 Uhr **AR** ▲
ATHLETIC CIRCUIT

19:00 - 20:00 Uhr **R2** ▲
FASZIENWORKOUT
LADIES ONLY

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

19:00 - 20:00 Uhr **R1** ▲
ZUMBA®

20:00 - 21:15 Uhr **R1** ▲
POWER YOGA

DIENSTAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 16:30–20:30 Uhr

08:00 - 09:00 Uhr **R2** ▲
DEEPWORK®
LADIES ONLY

09:00 - 10:00 Uhr **R1** ▲
POWER YOGA

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

10:00 - 11:00 Uhr **R1** ▲
MENTAL YIN YOGA

17:30 - 18:30 Uhr **R1** ▲
PILATES

18:00 - 18:30 Uhr **AR** ▲
**TRX® MEETS
KETTLEBELL**

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

18:30 - 19:00 Uhr **TF** ▲
POWER CORE
LADIES ONLY

18:30 - 19:30 Uhr **R1** ▲
WIRBELSÄULE

19:00 - 19:30 Uhr **TF** ▲
SEXY LEGS
LADIES ONLY

19:30 - 20:30 Uhr **R1** ▲
YOGA

MITTWOCH

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 08:45–12:00 / 16:30–20:30 Uhr

09:00 - 10:00 Uhr **R1** ▲
WIRBELSÄULE

10:00 - 11:00 Uhr **TF** ▲
GERÄTEZIRKEL

10:00 - 11:00 Uhr **R2** ▲
YOGA BASICS
LADIES ONLY

11:00 - 12:00 Uhr **R1** ▲
ZUMBA®

17:30 - 18:00 Uhr **R1** ▲
BAUCH & RÜCKEN

18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲
IRON INTENSIVE

18:00 - 19:00 Uhr **R2** ▲
LATIN MOVES
LADIES ONLY

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

19:00 - 20:00 Uhr **AR** ▲
ATHLETIC CIRCUIT

19:00 - 20:00 Uhr **R1** ▲
**POWER VINYASA
YOGA**

DONNERSTAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 16:30–20:30 Uhr

09:00 - 10:00 Uhr **R1** ▲
WIRBELSÄULE

10:00 - 10:30 Uhr **R2** ▲
BAUCH & RÜCKEN
LADIES ONLY

10:30 - 11:15 Uhr **R1** ▲
HIGH ENERGY

17:30 - 18:00 Uhr **AR** ▲
POWER CORE

18:00 - 19:00 Uhr **R2** ▲
POWER DUMPELL®
LADIES ONLY

18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲
POWER YOGA

18:30 - 19:00 Uhr **TF** ▲
POWER ZIRKEL
LADIES ONLY

19:00 - 20:00 Uhr **R1** ▲
MENTAL YIN YOGA

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

FREITAG

07:00 – 22:30 Uhr
KB: 08:45–12:00 Uhr

08:00 - 09:00 Uhr **R1** ▲
BODYWORKOUT

09:00 - 10:00 Uhr **R2** ▲
FASZIENWORKOUT
LADIES ONLY

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

10:00 - 11:15 Uhr **R1** ▲
YOGA

18:00 - 19:00 Uhr **R1** ▲
BODYWORKOUT

18:00 - 19:00 Uhr **R2** ▲
ZUMBA®
LADIES ONLY

19:00 - 20:15 Uhr **R1** ▲
HATHA YOGA

SAMSTAG

08:00 – 20:00 Uhr
KB: 08:45–13:00 Uhr

09:00 - 10:00 Uhr **R2** ▲
BODYWORKOUT
LADIES ONLY

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

12:00 - 13:15 Uhr **R1** ▲
POWER YOGA

09:00 - 10:00 Uhr **R1** ▲
BODYWORKOUT

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

10:00 - 11:15 Uhr **R1** ▲
**POWER VINYASA
YOGA**

11:00 - 12:00 Uhr **R2** ▲
PILATES
LADIES ONLY

SONNTAG

08:00 – 20:00 Uhr
KB: 08:45–13:00 Uhr

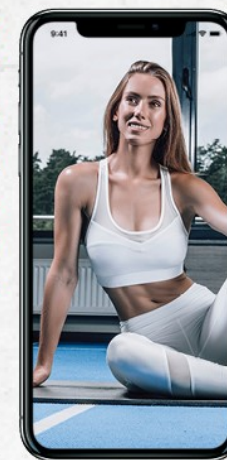
ACHTUNG
Alle Kurse:

- anmeldepflichtig

- limitierte Teilnehmerzahl

- Anmeldung ab 24 Std. vor
Kursbeginn möglich

- buchbar über APP oder Telefon



BRUCHSAL PREMIUM FITNESS +

voraussichtlich gültig bis 30.09.2021 – Änderungen des Kursplans vorbehalten. Feiertage nach Aushang.

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

AR = Athletic Arena | R1 = Kursraum 1 | R2 = Kursraum 2 | SR = Spin Racing Raum | TF = Trainingsfläche | ▲ = Anmeldung erforderlich | KB = Kinderbetreuung

VeniceBeach
fitness and workout
www.venicebeach-fitness.de