



PERSONALTRAINING  
CYCLING

**DRENPA**  
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE  
YOGA



## GROUPFITNESS-PLAN August-September

**LES MILLS**



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
6.00			<b>FRESH AIR TRAINING</b> <small>(Sportplatz Vaduz)</small>		
7.15		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>			
9.00				<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
12.15		<b>YOGA LUNCH</b>	<b>FRESH AIR TRAINING</b> <small>(Sportplatz Vaduz)</small>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
18.00	<b>FRESH AIR TRAINING</b> <small>(Sportplatz Vaduz)</small>		<b>LES MILLS RPM</b>		<b>LES MILLS sprint</b>
18.30				<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
19.00					<b>LES MILLS barre</b>
19.30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS barre</b>		<b>YOGA NITE</b>	

Aktuell fahren wir das Cycling-Format LES MILLS RPM  
nur die 1. Stunde um 18.00 Uhr  
Anmeldung/Bike-Reservation zwingend erforderlich

Die Cycling-Stunden werden ab Oktober für den Winter wieder aufgestockt