



PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA

KURSPLAN STUDIO

AB 9. JANUAR 2023

LES MILLS



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	7.15 – 8.00 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®		9.00 – 9.45 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®		9.30 – 10.30 RPM® Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS®
	12.15 – 13.00 YOGA.LUNCH Yoga aktivierende u. kräftigende Flows	12.15 – 13.00 STRENGTH.45 Kraft HIT-Training Athletiktraining mit hohem Belastungsumfang	12.15 – 13.00 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®		
18.00 – 18.45 STRENGTH.45 Kraft HIT-Training Athletiktraining mit hohem Belastungsumfang		18.00 – 18.45 RPM® Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS	18.30 – 19.15 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	18.00 – 18.30 SPRINT® Cycling HIIT-Training auf dem Bike LESMILLS®	
19.30 – 20.30 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	19.30 – 20.15 TONE.45 Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power	19.30 – 20.15 RPM® Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS	19.30 – 20.30 YOGA.NITE Yoga harmonisierende u. entspannende Sequenzen		

Probetraining nur auf Anmeldung

Feiertage:

Do. 2.2. / Di. 21.2. finden keine Kurse statt.