



PERSONALTRAINING  
CYCLING

**DRENPA**  
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE  
YOGA

## KURSPLAN STUDIO

AB 10. APRIL 2023



**LES MILLS**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>7.15 – 8.00</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>6.00 – 6.45</b> <b>BOOTCAMP</b> Kraft   Athletik Zirkeltraining mit hohem Belastungsumfang outdoor   Vaduz	<b>9.00 – 9.45</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	
	<b>12.15 – 13.00</b> <b>YOGA.LUNCH</b> Yoga aktivierende u. kräftigende Flows	<b>12.15 – 13.00</b> <b>STRENGTH.45</b> Kraft   HIT-Training Athletiktraining mit hohem Belastungsumfang outdoor   Vaduz	<b>12.15 – 13.00</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	
<b>18.00 – 18.45</b> <b>BOOTCAMP</b> Kraft   Athletik Zirkeltraining mit hohem Belastungsumfang outdoor   Vaduz		<b>18.00 – 18.45</b> <b>RPM®</b> Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS®	<b>18.30 – 19.15</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>18.00 – 18.30</b> <b>SPRINT®</b> Cycling HIIT-Training auf dem Bike LESMILLS®
<b>19.30 – 20.30</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>19.30 – 20.15</b> <b>TONE.45</b> Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power	<b>19.30 – 20.15</b> <b>RPM®</b> Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS®	<b>19.30 – 20.30</b> <b>YOGA.NITE</b> Yoga harmonisierende u. entspannende Sequenzen	

Feiertage / es finden keine Kurse statt:

Mo. 10.4. / Mo. 1.5. / Do. 18.5. /

Mo. 29.5. / Do. 8.6.