



**LES MILLS**

**KURSPLAN**  
ab 11. September 2023



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<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> noch bis Ende Sept. AB OKTOBER <b>LES MILLS® GRIT</b>			
	<b>8.30 – 9.15</b> <b>LADIES.BOOTCAMP</b> noch bis Ende Sept. draussen AB OKTOBER im Studio	<b>9.00 – 9.45</b> <b>LADIES.BOOTCAMP</b> noch bis Ende Sept. draussen AB OKTOBER im Studio	<b>9.00 – 9.45</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>8.30 – 9.15</b> <b>POWER PILATES</b> Dynamische Variante von Pilates, vielfältig, effektiv und abwechslungsreich	<b>9.00 – 10.00</b> <b>YOGA</b> Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa
	<b>12.00 – 12.45</b> <b>YOGA</b> Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa	<b>12.00 – 12.45</b> <b>BOOTCAMP</b> noch bis Ende Sept. Ab Okt. <b>LES MILLS® GRIT</b>	<b>12.00 – 12.45h</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	AB OKTOBER <b>LES MILLS® GRIT</b> Langhanteltraining HIIT Training mit Gewicht, intensiv LESMILLS®	
<b>17.30 -18.15</b> <b>FUNCTIONAL</b> <b>MOBILITY TRAINING</b> Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funktionelle Beweglichkeit					
<b>18.00 – 18.45</b> <b>BOOTCAMP</b> noch bis Ende Sept. AB OKTOBER, 18.30 <b>LES MILLS® GRIT</b>		<b>18.30 – 19.15</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> AB OKTOBER wieder zusätzliche 2. Stunde LESMILLS®	<b>19.30 – 20.30</b> <b>FUNCTIONAL</b> <b>MOBILITY TRAINING</b> Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funktionelle Beweglichkeit		

Info: Die Vormittagsstunden um 8.30h/9.00h finden statt gem. FL-Schulkalender (sprich wenn Schulferien sind, finden diese Kurse nicht statt!)