



LES MILLS

KURSPLAN

ab 2. Oktober 2023



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	7.15 – 8.00 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	6.00 – 6.30 LES MILLS GRIT® Langhanteltraining HIIT Training mit Gewicht, intensiv LESMILLS®			
	8.30 – 9.15 LADIES.BOOTCAMP Abwechslungsreiches Zirkeltraining mit klassischen Kraftübungen und Herzkreislauftraining	9.00 – 9.45 LADIES.BOOTCAMP Abwechslungsreiches Zirkeltraining mit klassischen Kraftübungen und Herzkreislauftraining	9.00 – 9.45 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	8.30 – 9.15 POWER PILATES Dynamische Variante von Pilates, vielfältig, effektiv und abwechslungsreich	9.00 – 10.00 YOGA Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa
	12.00 – 12.45 YOGA Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa	12.00 – 12.30 LES MILLS GRIT® Langhanteltraining HIIT Training mit Gewicht, intensiv LESMILLS®	12.00 – 12.45h BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	12.00 – 12.30h LES MILLS GRIT® Langhanteltraining HIIT Training mit Gewicht, intensiv LESMILLS®	
17.30 -18.15 FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funktionelle Beweglichkeit					
18.30 – 19.00 LES MILLS GRIT® Langhanteltraining HIIT Training mit Gewicht, intensiv LESMILLS®		18.30 – 19.15 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 FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING 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, keine Vormittagskurse !)