

LES MILLS

KURSPLAN

AB 15. APRIL 2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	7.15 – 8.00 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	6.00 – 6.45 LES MILLS GRIT® <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv LESMILLS® outdoor			
	8.30 – 9.30 LADIES.BOOTCAMP Zirkeltraining im Freien vielseitiges Kraft- u. Ausdauertraining outdoor Schaan	9.00 – 10.00 LADIES.BOOTCAMP Zirkeltraining im Freien vielseitiges Kraft- u. Ausdauertraining outdoor Vaduz	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 – 12.45h BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	12.00 – 12.45 LES MILLS GRIT® <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv LESMILLS® outdoor	
18.00 – 18.45 LES MILLS GRIT® <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv LESMILLS® outdoor		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®	19.00 – 19.45 TONE.45 Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power		19.30 – 20.30 FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funktionelle Beweglichkeit	19.00 – 19.45 BODYJAM® Dance-Workout mit aktuellen Clubhits und den neuesten Dance- Moves LESMILLS®	

Feiertage: Mi. 1.5. / Do. 9.5. / Mo. 20.5. / Do. 30.5. [es finden keine Kurse statt!]

Lust auf ein Probetraining? Dann melde dich bei ramona@drenpa.com oder IG: [drenpa_sportstudio](https://www.instagram.com/drenpa_sportstudio)