

**LES MILLS**

## REDUZIERTER KURSPLAN

12. August – 18. August 2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>7.15 – 8.00</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining Studio	<b>6.00 – 6.45</b> <b>LES MILLS GRIT®</b> <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv LESMILLS®   outdoor	<b>FEIERTAG</b>		
	<b>12.00 – 12.45</b> <b>YOGA</b> Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa		<b>FEIERTAG</b>	<b>12.00 – 12.45</b> <b>LES MILLS GRIT®</b> <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv LESMILLS®   outdoor	
<b>18.00 – 18.45</b> <b>LES MILLS GRIT®</b> <i>goes BOOTCAMP</i> HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv LESMILLS®   outdoor		<b>18.30 – 19.15</b> <b>RPM®</b> Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS®	<b>FEIERTAG</b>	<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>19.00 – 19.45</b> <b>TONE.45</b> Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power		<b>FEIERTAG</b>	<b>19.00 – 19.45</b> <b>BODYJAM®</b> Dance-Workout mit aktuellen Clubhits und den neuesten Dance- Moves LESMILLS®	

Während FL-Schulsommerferien keine Vormittags-Kurse

Regulärer Kursplan ab 19. August 2024