

KURSE

Rückgrat BAD KROZINGEN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 Yoga Vera 2	08.30 fle-xx WS Maurizio 2	09.00 fle-xx WS Julia 2	08.30 fle-xx WS 30 Min Angelika 2	09.30 Bodyforming Steffi 1	09.00 Yoga 75 Min Mischa 2
10.00 Core 30 Min Miles 1	09.30 Pilates Steffi 2	09.30 Core 30 Min Anne 1	09.00 Pilates Angelika 2	10.30 fle-xx WS Steffi 2	10.30 Yoga 75 Min Mischa 2
10.35 fle-xx WS 30 Min Miles 2	10.30 Bodyforming Steffi 1	10.00 Yoga Anne 2	10.00 Bodyforming Angelika 1	16.00 BodyPump LM Mara 1	
17.15 Sprint* 30 Min Til LM 1	18.00 Bodyforming Maurizio 1	17.30 Yoga 90 Min Cláudia 2	18.00 Indoor Cycling* Michaela 1	17.00 Bodyforming Saskia 1	
18.00 BodyPump LM Til 1	18.00 fle-xx WS Otmar 2	18.00 BodyPump LM Laura 1	18.00 Pilates Ann-Kathrin 2	18.00 Pilates Ann-Kathrin 2	10.00 Bodyforming Rotationsteam 1
18.00 BodyBalance LM Rosalie 2	19.00 Core 30 Min Arina 1	19.15 Sprint* 30 Min Rotationsteam LM 1	19.00 Dance Hannah 1		11.00 fle-xx WS Rotationsteam 2
19.00 BodyCombat LM Til 1	19.00 Rückenfit Bettina 2	19.15 BodyBalance LM Laura 2	19.00 fle-xx WS 30 Min Arina 2		
19.00 Yoga 90 Min Lotte 2		19.45 fle-xx WS Sandra 2			

- Figur & Kräftigung
- Rücken & Gesundheit / Yoga
- Cardio

*ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte melden Sie sich persönlich an der Rezeption an.

LM LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

