

KURSE

Rückgrat WOMAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.00 BodyPump Sophie LM	09.30 fle-xx WS Anett	09.00 Bodyforming Elizabeth	08.30 Beckenboden Evija	09.00 30 Min Hula Hoop Rebecca	09.30 fle-xx WS Rotationsteam
09.30 Dance Juan Carlos	10.30 Beckenboden Anett	10.30 Pilates Elke	09.30 Pilates Evija	09.30 30 Min Bodyforming Rebecca	10.30 Dance Zuleika
10.30 fle-xx WS Jasmin	13.30 90 Min Hatha Yoga Ottilia	16.00 Pilates Ulrike	10.30 Cardio Elizabeth	10.00 fle-xx WS Jenny	11.30 Bodyforming Désirée
16.30 bodyArt Isabel	16.30 Ballett Exercises Anna-Therese	17.00 Piloxing Elizabeth	12.30 90 Min Kundalini Yoga Ottilia	14.00 90 Min Faszientraining Maty	
17.30 Bodyforming Sophie	17.30 30 Min Core Toni	18.00 Vinyasa Yoga Lucia	16.30 bodyArt Emily	16.30 BodyPump Lisa-Marie LM	
18.30 Pilates Eleni	18.00 30 Min bootyBoost Toni	19.00 BodyPump Elisabeth LM	17.30 30 Min Core Nora LM	17.45 Bodyforming Iryna	09.30 30 Min Core Stephanie
19.30 fle-xx WS Laura	18.30 fle-xx WS Britta	20.10 fle-xx WS Nicole	18.00 30 Min Hula Hoop Nora	18.45 Dance Iryna	10.00 30 Min bootyBoost Stephanie
	19.30 Bodyforming Denise		18.30 Dance Adriana		10.30 Pilates Stephanie
			19.30 90 Min Vinyasa Yoga Angelika		16.30 Dance Vueclair
					17.30 90 Min Hatha Yoga Anika

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

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.

