

KURSE

Rückgrat ALTER ZOLLHOF

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 fle-xx WS Traude	09.30 Pilates Anina	09.30 fle-xx WS Nico	08.30 Vinyasa Yoga 90 Min Andrea	09.30 Pilates Ursula	09.30 Ashtanga Yoga 90 Min Anina	09.30 Hatha Yoga Rotationsteam
09.30 Pilates 90 Min Sabine	10.00 fle-xx WS Elke	09.30 Pilates Korona	09.30 fle-xx WS Anett	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min Karoline	10.15 BodyPump Rotationsteam	10.00 Dance Hanna
10.35 Eutonie Traude	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	10.30 BodyPump Jessica	10.45 Pilates Anett	16.00 Hatha Yoga 90 Min Anett	11.15 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	10.30 Hatha Yoga 90 Min Rotationsteam
11.00 Hatha Yoga 90 Min Angelika	17.00 Pilates Sabine	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	16.00 Kundalini Yoga 90 Min Verena	17.00 Core 30 Min Nora	17.30 Pilates Elke	11.00 Bodyforming Rebecca
17.00 Bodyforming Alina	17.15 Shapes 45 Min Lejla	16.00 Feldenkrais Agnes	17.00 fle-xx WS Otmar	17.30 BodyPump Nora	17.30 Hatha Yoga 90 Min Ulrich	17.00 Pilates Rotationsteam
18.00 fle-xx WS 30 Min Nicole	18.00 Hatha Yoga 90 Min Elke	17.00 Dance Iryna	17.30 Vinyasa Yoga 90 Min Veronika	17.30 Pilates Hannah		
18.30 Core 30 Min Marlene	18.15 fle-xx WS Sabine	18.00 BodyPump Marisa	18.00 deepWork Rotationsteam	18.30 Core 30 Min Lejla		
18.30 Ashtanga Yoga 90 Min Julia	19.15 Bodyforming Isabell	19.00 Hatha Yoga 90 Min Tanya	19.00 fle-xx WS 30 Min Rotationsteam	18.30 Vinyasa Yoga 90 Min Mischa		
19.15 BodyPump Marlene		19.15 Pilates Eleni	19.00 Pilates Korona			
		20.15 Pilates Eleni				

- 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.

