

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	09.00 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	09.30 Shapes 45 Min Lejla	10.00 BodyPump Rotationsteam	10.00 Dance Hanna
10.35 Eutonie Traude	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	10.30 BodyPump LM Jessica	10.45 Pilates Anett	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min Tanya	11.10 Bodyforming Amina	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	10.15 fle-xx WS 30 Min Lejla	11.15 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	11.00 Bodyforming Rebecca
17.00 Dance Iryna	17.15 Bodyforming Alina	16.00 Feldenkrais Agnes	17.00 fle-xx WS Otmar	16.00 Hatha Yoga 90 Min Anett	17.30 Pilates Elke	17.00 Pilates Rotationsteam
17.30 Pilates 45 Min Jule	18.00 Vinyasa Yoga Noemi	17.00 Dance Iryna	17.30 Vinyasa Yoga 90 Min Veronika	16.30 Core 30 Min Nora	17.30 Hatha Yoga 90 Min Ulrich	17.30 BodyPump LM Sabine
18.00 BodyCombat 45 Min Marlene	18.15 fle-xx WS Sabine	18.00 BodyPump LM Marisa	18.00 Bodyforming Lea	17.00 BodyPump LM Nora		
18.30 Ashtanga Yoga 90 Min Caroline	19.15 Shapes 45 Min Lejla	18.00 fle-xx WS Maria	19.00 fle-xx WS 30 Min Rotationsteam	17.30 Pilates Hannah		
18.45 Core 30 Min Marlene	20.00 fle-xx WS Joshua	19.00 Hatha Yoga 90 Min Tanya	19.00 Pilates Korona	18.15 fle-xx WS Maria		
19.15 BodyPump LM Marlene		19.10 BodyCombat LM Laura		18.30 Vinyasa Yoga 90 Min Mischa		
		20.15 Pilates 45 Min Christine				

- 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.