

KURSE

Rückgrat ZO



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30 Pilates Heidrun	09.30 Bodyforming Daniela	08.00 Vinyasa Yoga 90 Min Heidrun	09.30 Pilates Maty	09.00 Core 30 Min Patrick LM	09.30 Bodyforming Maty	10.00 fle-xx WS Vueclairé
09.30 Pilates	09.30 fle-xx WS Patrick 2	09.30 fle-xx WS Birgit	09.30 fle-xx WS Giulia 2	09.30 Bodyforming Iveta	10.30 Hatha Yoga 90 Min Susanne	11.00 Pilates Vueclairé
10.30 fle-xx WS	10.30 Feldenkrais Agnes	10.30 Pilates Birgit	10.30 Dance Zuleika	09.30 Hatha Yoga 90 Min Babek 2	10.30 Pilates Maty 2	11.00 Faszientraining Maty/ Lilli 2
10.30 Dance Vueclairé 2	10.30 bodyArt Daniela 2	11.30 BodyPump Ramon LM	10.30 Faszientraining 90 Min Maty 2	10.30 fle-xx WS Iveta		12.00 Bodyforming Maty/ Lilli
12.15 BodyPump Natascha LM	18.00 bodyArt Christina	12.35 fle-xx WS 30 Min Ramon	17.00 bodyArt Gwendolin 2	16.30 Hatha Yoga 90 Min Babek 2		17.00 BodyPump Sonja LM
16.30 Bodyforming Kirstin	18.00 fle-xx WS Ramon	17.30 Core 30 Min Doris	17.15 Core 30 Min Lena LM	17.15 BodyPump Christina LM		
17.00 Faszientraining Maty 2	19.00 BodyPump Vueclairé LM	17.30 fle-xx WS Maty 2	18.00 BodyPump Patrick LM	18.00 Hatha Yoga 90 Min Laurent 2		
17.30 World Jumping Kirstin	19.00 Pilates Mimi 2	18.00 Box Fitness Doris	18.30 Hatha Yoga 90 Min Susanne 2	18.30 fle-xx WS 30 Min Giulia		
18.30 deepWork Christina	20.15 Dance Vueclairé	18.30 bodyArt Maty 2	19.00 Bodyforming Nora	19.00 World Jumping		
18.30 fle-xx WS 30 Min Joschka 2		19.00 BodyAttack Martina LM	20.15 fle-xx WS Benedikt			
19.00 Pilates Elena 2		19.30 Hatha Yoga 90 Min Laurent 2				
19.30 Hatha Yoga 30 Min Christina						

- 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.

