

KURSE

Rückgrat STÜHLINGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.30 BodyBalance WaldiLM	09.30 Pilates Ulrike	08.30 Pilates Waldi	08.30 Bodyforming Petra	08.15 BodyPump 45 Min RotationsteamLM	09.00 Bodyforming Pia
09.30 fle-xx WS Anett	10.30 BodyPump DésiréeLM	09.30 fle-xx WS Waldi	09.30 Pilates Petra	09.10 Sprint* 30 Min CaroLM 2	10.00 Pilates 90 Min Evija
10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anett	17.30 Bodyforming Karina	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min Cathrin 2	17.30 Pilates Stefanie	09.30 Vinyasa Yoga 90 Min Ewald	10.30 deepWork Cathrin 2
17.30 BodyPump JessicaLM	18.15 Sprint* 30 Min LauraLM 2	17.30 deepWork Antonia 2	17.30 Indoor Cycling* Aline 2	17.30 Grit 30 Min Basti/ JennyLM	
17.30 Hatha Yoga 90 Min Babek 2	18.30 Grit 30 Min Basti/ JennyLM	18.00 Pilates Evija	18.30 BodyAttack TorstenLM	17.45 Indoor Cycling* Matthias 2	
19.00 Dance Milan	19.00 Core 30 Min Laura	18.45 Indoor Cycling* Marina 2	18.30 Ashtanga Yoga 90 Min Caroline 2	18.00 BodyBalance 30 Min Basti/ JennyLM	09.00 fle-xx WS Carmen
19.00 Indoor Cycling* Frank 2	19.00 Pilates Anett 2	19.00 BodyPump Stefan M.LM	19.40 BodyPump TorstenLM	18.30 BodyPump AlineLM	10.15 BodyPump JessicaLM
20.00 BodyPump 45 Min Stefan H.LM	19.35 fle-xx WS 30 Min Laura		20.00 fle-xx WS Carola 2		11.30 Dance Melissa
20.10 fle-xx WS Daniel 2	20.00 Vinyasa Yoga 90 Min Anett 2				11.30 Pilates 45 Min JessicaLM 2
					18.30 Pilates Petra

- 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.