

KURSE

Rückgrat WOMAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.00 BodyPump Sophie LM	09.30 fle-xx WS Anett	09.00 Bodyforming Elizabeth	09.30 Dance Juan Carlos	09.00 Bodyforming Rebecca	09.30 fle-xx WS Rotationsteam
09.15 Pilates Evija	10.30 Beckenboden Anett	10.00 fle-xx WS Jasmin 30 Min	10.30 Bodyforming Lara 30 Min	10.00 fle-xx WS Jenny	10.30 Dance Zuleika
10.30 fle-xx WS Jasmin	13.30 Hatha Yoga Ottilia 90 Min	10.30 Pilates Elke	11.00 Core Lara 30 Min	11.00 Pilates Jenny 45 Min LM	11.30 Bodyforming Désirée
16.30 bodyArt Isabel	16.30 Ballett Exercises Anna-Therese	16.00 Pilates Ulrike	11.30 Beckenboden Marie	14.00 Faszientraining Maty 90 Min	
17.30 Core Najwa 30 Min LM	17.30 Core Toni 30 Min	17.00 Piloxing Elizabeth	12.30 Kundalini Yoga Ottilia 90 Min	16.30 BodyPump Lisa-Marie LM	
18.00 BodyBalance Najwa 30 Min LM	18.00 bootyBoost Toni 30 Min	18.00 Vinyasa Yoga Lucia	16.00 fle-xx WS Jenny 30 Min	17.45 Bodyforming Iryna	09.30 Core Stephanie 30 Min
18.30 Pilates Eleni	18.30 fle-xx WS Domi	19.00 BodyPump Elisabeth LM	16.30 bodyArt Emily	18.45 Dance Iryna	10.00 bootyBoost Stephanie 30 Min
19.30 fle-xx WS Laura	19.30 Bodyforming Denise	20.10 fle-xx WS Valerie	17.30 Core Nora 30 Min LM		10.30 Pilates Stephanie
			18.00 Hula Hoop Nora 30 Min		16.30 Dance Vueclair
			18.30 Dance Elizabeth		17.30 Hatha Yoga Anika 90 Min
			19.30 Vinyasa Yoga Angelika 90 Min		

- 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.