

# LES MILLS KURSPLAN

gültig ab 08.01.2023



Scanne den QR-Code, werde Mitglied in unserer Facebook-Gruppe und lass dich von unseren Instruktor:innen im Livestream mitreißen. Sprich uns einfach an!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>tone</b> 09:00 Uhr		<b>BODYPUMP</b> 45' 9:00 Uhr		<b>BODYPUMP</b> 9:00 Uhr	<b>tone</b> 09:00 Uhr	
		<b>BODYBALANCE</b> 45' 10:00 Uhr		<b>BODYBALANCE</b> 30' 10:15 Uhr	<b>LMI STEP</b> 45' 10:00 Uhr	<b>RPM / CYCLING</b> 09:45 Uhr
		<b>GRIT</b> 16:45 Uhr			<b>GRIT</b> 11:00 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 10:40 Uhr
<b>BODYPUMP</b> 16:45 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 45' 16:30 Uhr	<b>CORE</b> 17:20 Uhr	<b>CORE</b> 45' 17:00 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 16:30 Uhr		
<b>GRIT</b> 17:55 Uhr	<b>tone</b> 17:25 Uhr	<b>barre</b> 18:00 Uhr	<b>LMI STEP</b> 17:55 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 17:40 Uhr		
<b>BODYCOMBAT</b> 18:35 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 18:20 Uhr	<b>BODYJAM</b> 18:40 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 19:05 Uhr	<b>CORE</b> 45' 18:50 Uhr		
<b>RPM / CYCLING</b> 19:45 Uhr	<b>BODYATTACK</b> 19:30 Uhr	<b>RPM / CYCLING</b> 19:45 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 20:15 Uhr			

**Pop-Up Stunde**  
Wird online und als Aushang bekannt gegeben!

