

LesMILLS WEEK

PROGRAMM

22.04.-26.04.2024 im Aldiana Club Side Beach

ZEIT	MO. 22.04	ZEIT	DI. 23.04	ZEIT	MI. 24.04	ZEIT	DO. 25.04	ZEIT	FR. 26.04.
09:00 - 09:50	LesMILLS Opening	08:15 – 09.00	LM SHAPES	09:00 - 10:00	BODYPUMP	08:15-09:00	BODYBALANCE	08:15-08:45	LM CORE
Kursfläche	Alle Trainer	Kursfläche	Berna	Kursfläche	Katja	Kursfläche	Steven	Kursfläche	Berna
10:00 - 10:30	BODYBALANCE	09:10 – 09:55	BODYATTACK	10:10 – 10:40	SPRNT	09:05-09:50	LM TONE	08:50-09:35	LM DANCE
Kursfläche	Steven	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Berna
10:35-11:05	LM CORE	10:05-10:35	GRIT	10:50-11:20	LMI STEP	10:00-10:30	SPRINT	09:40-10:25	BODYCOMBAT
Kursfläche	Steven	Kursfläche	Berna	Kursfläche	Katja	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Steven
11:10-11:40	BODYCOMBAT	10:45-11:30	RPM	11:30-12:15	LM TONE	10:40-11:25	LMI STEP	10:30-11:15	BODYBALANCE
Kursfläche	Steven	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Katja	Kursfläche	Steven
11:45-12:15	LMI STEP	11:40-12:10	LM CORE	15:00-15:45	BODYATTACK	11:35-12:05	GRIT	11:20-12:20	BODYPUMP
Kursfläche	Katja	Kursfläche	Steven	Kursfläche	Florian	Kursfläche	Berna	Kursfläche	Katja
12:20-12:50	BODYPUMP	15:00-15:30	BODYBALANCE	15:50-16:20	LM CORE	15:00-16:00	BODYPUMP	15:00-15:45	RPM
Kursfläche	Katja	Kursfläche	Steven	Kursfläche	Berna	Kursfläche	Katja	Kursfläche	Florian
15:00 - 15:30	BODYJAM	15:35-16:05	BODYCOMBAT	16:25-17:10	LM DANCE	16:10-16:40	BODYJAM	15:55-16:25	BODYATTACK
Kursfläche	Berna	Kursfläche	Steven	Kursfläche	Berna	Kursfläche	Berna	Kursfläche	Florian
15:35 - 16:05	LM SHAPES	16:10-16:40	LMI STEP	17:15-18:00	BODYCOMBAT	16:45-17:30	LM SHAPES	17:00-17:45	LM CLOSING
Kursfläche	Berna	Kursfläche	Katja	Kursfläche	Steven	Kursfläche	Berna	Kursfläche	ALLE
16:10 - 16:40	LM DANCE	16:45-17:45	BODYPUMP	18:05-18:50	BODYBALANCE				
Kursfläche	Berna	Kursfläche	Katja	Kursfläche	Steven				
16:45 - 17:15	BODYATTACK								
Kursfläche	Florian								
17:25-17:55	SPRINT								
Kursfläche	Florian								

Die Treffpunkte werden vor Ort bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.

