

LesMILLS WEEK

PROGRAMM

11.03.-15.03.2024 im Aldiana Club Fuerteventura

| ZEIT | MO. 11.03. | ZEIT | DI. 12.03. | ZEIT | MI. 13.03. | ZEIT | DO. 14.03. | ZEIT | FR. 15.03. |
|---------------|------------------|---------------|------------|---------------|---------------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|
| 09:00 - 09:50 | LesMILLS Opening | 08:25 - 08:55 | GRIT | 09:00 - 10:00 | BODYBALANCE | 09:00 - 09:45 | STRENGTH DEVELOPMENT | 08:05 - 08:50 | BODYBALANCE |
| Tennisplatz | Alle Trainer | Tennisplatz | Sabine | Tennisplatz | Nicklas/Brit | Tennisplatz | Sabine | Strand | Brit |
| 10:00 - 10:30 | BODYCOMBAT | 09:05 - 10:05 | BODYPUMP | 10:05 - 11:05 | BODYCOMBAT | 09:55 - 10:55 | BODYATTACK | 09:00 - 10:00 | BODYPUMP |
| Tennisplatz | Andree | Tennisplatz | Sabine | Tennisplatz | Nicklas/Andree | Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Andree |
| 11:15 - 11:45 | LMI STEP | 10:15 - 11:15 | LMI STEP | 11:15 - 12:00 | CORE | 11:05 - 12:05 | BODYPUMP | 10:10 - 11:10 | BODYCOMBAT |
| Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Brit | Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Andree |
| 11:55 - 12:25 | BODYATTACK | 11:20 - 12:05 | BODYATTACK | 12:10 - 12:55 | DANCE meets BODYJAM | 12:05 - 12:35 | SPRINT | 11:15 - 12:00 | DANCE |
| Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Brit | Sportpalast | Nicklas | Tennisplatz | Brit |
| 12:30 - 13:00 | CORE | 12:10 - 12:55 | TONE | 12:10 - 12:55 | RPM | 12:10 - 12:40 | CORE | 12:05 - 12:50 | BODYATTACK |
| Tennisplatz | Sabine | Tennisplatz | Nicklas | Sportpalast | Nicklas | Tennisplatz | Andree | Tennisplatz | Sabine |
| 12:30 - 13:00 | RPM | 12:10 - 12:55 | SHAPES | 15:00 - 15:45 | BODYPUMP | 12:45 - 13:30 | BODYBALANCE | 12:55 - 13:25 | CORE |
| Sportpalast | Nicklas | Sportpalast | Laura | Tennisplatz | Andree | Tennisplatz | Nicklas | Tennisplatz | Sabine |
| 15:00 - 15:30 | BODYJAM | 13:05 - 13:35 | SPRINT | 15:55 - 16:40 | LMI STEP | 15:00 - 16:00 | BODYCOMBAT | 15:00 - 15:45 | RPM |
| Tennisplatz | Brit | Sportpalast | Nicklas | Tennisplatz | Laura | Tennisplatz | Brit | Sportpalast | Nicklas |
| 15:35 - 16:05 | DANCE | 15:00 - 15:30 | CORE | 16:45 - 17:30 | BODYATTACK | 16:05 - 16:50 | SHAPES | 15:00 - 15:45 | LMI STEP |
| Tennisplatz | Brit | Tennisplatz | Andree | Tennisplatz | Sabine | Tennisplatz | Brit | Tennisplatz | LAURA |
| 16:15 - 16:45 | TONE | 15:35 - 16:20 | BODYCOMBAT | 17:35 - 18:05 | GRIT | 17:15 - 17:45 | BODYPUMP | 15:55 - 16:25 | GRIT |
| Tennisplatz | Nicklas | Tennisplatz | Andree | Tennisplatz | Sabine | Tennisplatz | Sabine | Tennisplatz | Sabine |
| 16:55 - 17:25 | BODYBALANCE | 16:30 - 17:30 | BODYPUMP | | | 18:30 Uhr | GALA-ABEND* | 16:40 - 17:30 | LM CLOSING |
| Tennisplatz | Nicklas | Tennisplatz | Brit | | | | | Tennisplatz | Alle Trainer |

Die Treffpunkte werden vor Ort bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.

