

LesMILLS WEEK

PROGRAMM

10.06.-14.06.2024 im Aldiana Club Calabria

ZEIT	MO. 10.06.	ZEIT	DI. 11.06.	ZEIT	MI. 12.06.	ZEIT	DO. 13.06.	ZEIT	FR. 14.06.
09:00 - 09:50	LesMILLS Welcome	08:15 – 09:15	Strength Development	09:00 - 10:00	BODYPUMP	08:15-09:15	BODYBALANCE	09:00-09:30	SPRINT
Sportpalast	Alle Trainer	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Claudio	Beach	Eileen	Cycling-Raum	Peter
10:00 - 10:30	BODYBALANCE	09:15 – 10:00	SHAPES	10:05 – 10:50	LMI STEP	09:30-10:15	BODYCOMBAT	09:40-10:15	SHAPES
Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Bastian	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Eileen
10:35-11:05	BODYCOMBAT	09:15-09:45	SPRINT	11:00-12:00	Strength Development	10:20-10:50	CORE	10:20-11:05	LMI STEP
Sportpalast	Eileen	Cycling-Raum	Peter	Sportpalast	Bastian	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Bastian
11:10-11:40	CORE	10:00-10:45	BODYCOMBAT	12:00-12:45	SHAPES	10:55-11:40	TONE	11:10-11:40	GRIT CARDIO
Sportpalast	Peter	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Claudio	Sportpalast	Claudio	Sportpalast	Bastian
11:50-12:20	BODYPUMP	10:50-11:20	CORE	15:00-15:45	Vortrag: Die Hüfte	11:05-11:35	SPRINT	11:45-12:30	BODYBALANCE
Kursfläche	Peter	Sportpalast	Peter	Cycling Raum	Eileen	Cycling Raum	Peter	Sportpalast	Claudio
14:00-14:40	Vortrag: Magic 47	11:25-12:25	BODYPUMP	15:00-16:00	BODYCOMBAT	11:45-12:30	DANCE	15:00-15:30	BODYPUMP
Cycling Raum	Peter	Sportpalast	Peter	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Claudio	Sportpalast	PETER
15:00 - 15:30	SHAPES	15:00-15:45	TONE	16:05-16:50	BODYBALANCE	15:00-16:00	BODYPUMP	15:35-16:05	BODYATTACK
Sportpalast	Claudio	Sportpalast	Claudio	Sportpalast	Eileen	Sportpalast	Peter	Sportpalast	Bastian
15:35 - 16:05	LM DANCE	15:50-16:35	BODYATTACK	16:55-17:25	GRIT	17:05-17:50	BODYATTACK	16:10-16:40	BODYCOMBAT
Sportpalast	Claudio	Sportpalast	Bastian	Sportpalast	Peter	SPORTPALAST	Bastian	Sportpalast	Eileen
16:00 - 16:30	SPRINT	16:40-17:40	BODYBALANCE	17:30-18:00	CORE	18:30	GALA ABEND	17:00-17:30	AQUA CLASS
Cycling-Raum	Peter	Sportpalast	Claudio	Sportpalast	Peter			Pool	Alle
16:10 - 16:40	BODYJAM	18:30	GET TOGETHER	21:30 – 22:15	DANCE NIGHT				
Sportpalast	Bastian/Claudio	La Secca Bar	Alle Trainer	Sportpalast	Pyjama Party				
16:45-17:15	LMI STEP								
Sportpalast	Bastian								

Die Treffpunkte werden vor Ort bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.

