

AKTUELLER KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30	LES MILLS sprint 30	LES MILLS BODYBALANCE 30	LES MILLS RPM 30	LES MILLS THE TRIP 45	LES MILLS CORE 30	SA	SO
09.15	LES MILLS BODYPUMP 30	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09.30	MO	LES MILLS THE TRIP 45	LES MILLS CORE 30	LES MILLS Shapes 45	FR	LES MILLS THE TRIP 45	SO
09.45	LES MILLS tone 30		MI	DO	FR	SA	SO
10.15	MO	DI	MI	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS RPM 60	SA	LES MILLS BODYPUMP 60
10.45	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS BODYATTACK 60	SO
11.15	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS BODYBALANCE 60
11.45	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS CORE 30	SO
12.15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS BODYJAM 30	SO
15.00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS sprint 30	LES MILLS CORE 30
16.15	LES MILLS BODYPUMP 45	LES MILLS CORE 30	LES MILLS sprint 30	LES MILLS THE TRIP 45	LES MILLS BODYPUMP 45	LES MILLS BODYBALANCE 30	LES MILLS THE TRIP 45
17.00	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS RPM 45	MI	DO	FR	SA	SO
17.15	MO	DI	LES MILLS CORE 30	LES MILLS Shapes 45	LES MILLS LMI STEP 60	SA	SO
17.45	MO	LES MILLS Shapes 45	LES MILLS BODYATTACK 45	DO	FR	SA	SO
18.00	LES MILLS BODYATTACK 60	DI	MI	LES MILLS DANCE 45	FR	SA	SO
18.15	MO	DI	MI	DO	LES MILLS CORE 30	SA	SO
18.30	MO	LES MILLS BODYJAM 30	LES MILLS tone 30	DO	FR	SA	SO
18.45	MO	DI	MI	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 60	SA	SO
19.00	LES MILLS sprint 30	LES MILLS DANCE 30	LES MILLS BODYCOMBAT 45	DO	FR	SA	SO
19.15	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
19.30	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYPUMP 60	MI	LES MILLS BODYPUMP 45	FR	SA	SO
19.45	MO	DI	LES MILLS BODYBALANCE 60	DO	LES MILLS GRIT STRENGTH	SA	SO
20.30	LES MILLS THE TRIP 45	LES MILLS BODYATTACK 30	MI	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS THE TRIP 45	SA	SO

🕒 Kurse mit diesem Zusatzlogo finden virtuell statt!

30, 45, 60 Entscheide selbst wie schnell du trainierst: Kurse laufen 30, 45 und 60 Min.

KURSBESCHREIBUNG

LES MILLS **BODYPUMP**

Langhantel Krafttraining

LES MILLS **BODYATTACK**

Cardio-Sport Workout

LES MILLS **LMI STEP**

Cardio Workout mit Step

LES MILLS **RPM**

Indoor Cycling Workout

LES MILLS **BODYBALANCE**

Yoga & Stretch & Entspannung

LES MILLS **CORE**

Six-Pack Workout

LES MILLS **tone**

Booty Workout

LES MILLS **BODYJAM**

Dance Workout mit Club Sounds

LES MILLS **DANCE**

Energiegeladenes Dance Workout

LES MILLS **BODYCOMBAT**

Mixed Martial Arts Workout

LES MILLS **sprint**

HIIT Workout auf dem Bike

LES MILLS **THE TRIP**

Immersives Workout auf dem Bike

LES MILLS **GRIT** | CARDIO

HIIT Workout mit Fokus auf Ausdauer

LES MILLS **GRIT** | STRENGTH

HIIT Workout mit Gewichten

LES MILLS **Shapes**

Ganzkörper-Workout (Pilates & Power Yoga)