

AKTUELLER KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30	LES MILLS 45 BODYPUMP	LES MILLS 45 BODYBALANCE	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 45 BODYPUMP	LES MILLS 30 CORE	SA	SO
09.00	MO	DI	LES MILLS 30 BODYATTACK	DO	LES MILLS 30 BODYBALANCE	LES MILLS 45 THE TRIP	LES MILLS 45 THE TRIP
09.15	MO	DI	MI	LES MILLS 30 Shapes	FR	SA	SO
09.30	LES MILLS 45 THE TRIP	LES MILLS 45 BODYPUMP	LES MILLS 45 THE TRIP	DO	FR	SA	SO
09.45	MO	DI	MI	LES MILLS 30 yoga	FR	SA	SO
10.00	MO	DI	MI	DO	LES MILLS 60 RPM	LES MILLS 30 CORE	SO
10.15	LES MILLS 30 BODYBALANCE	LES MILLS 45 THE TRIP	LES MILLS 30 BODYBALANCE	LES MILLS 60 BODYBALANCE	FR	SA	LES MILLS 60 BODYPUMP
10.30	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS 45 BODYATTACK	SO
11.15	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS 60 BODYBALANCE
11.30	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
14.30	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 45 THE TRIP	LES MILLS 30 BODYPUMP	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH	LES MILLS 30 CORE
15.00	MO	DI	LES MILLS 45 THE TRIP	DO	FR	LES MILLS 30 BODYBALANCE	LES MILLS 30 GRIT CARDIO
15.30	MO	DI	MI	DO	LES MILLS 60 BODYBALANCE	SA	SO
16.30	LES MILLS 45 BODYPUMP	DI	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 30 RPM	LES MILLS 30 CORE	SA	SO
17.00	MO	LES MILLS 45 RPM	MI	DO	FR	SA	SO
17.15	LES MILLS 45 BODYBALANCE	DI	LES MILLS 45 BODYPUMP HEAVY	DO	LES MILLS 60 LMI STEP	SA	SO
17.30	MO	DI	MI	LES MILLS 30 BODYPUMP HEAVY	FR	SA	SO
17.45	MO	LES MILLS 45 Shapes	MI	DO	FR	SA	SO
18.00	LES MILLS 60 BODYATTACK	DI	LES MILLS 30 BODYATTACK	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	FR	LES MILLS 45 THE TRIP	LES MILLS 45 THE TRIP
18.15	MO	DI	MI	DO	LES MILLS 30 BODYPUMP	SA	SO
18.30	MO	LES MILLS 30 BODYJAM	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	DO	FR	SA	SO
18.45	MO	DI	MI	LES MILLS 45 Shapes	LES MILLS 60 BODYBALANCE	SA	SO
19.00	LES MILLS 30 sprint	LES MILLS 45 BODYPUMP	MI	DO	FR	SA	SO
19.15	MO	DI	LES MILLS 60 BODYBALANCE	DO	FR	SA	SO
19.30	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	DI	MI	LES MILLS 45 DANCE	FR	SA	SO
19.45	MO	LES MILLS 60 yoga	MI	DO	FR	SA	SO
20.30	LES MILLS 45 THE TRIP	DI	LES MILLS 45 THE TRIP	LES MILLS 45 BODYATTACK	LES MILLS 45 THE TRIP	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** Booty Workout mit Step
- LES MILLS RPM** Indoor Cycling Workout
- LES MILLS BODYBALANCE** Yoga & Stretch & Entspannung
- LES MILLS CORE** Six-Pack Workout
- LES MILLS BODYPUMP HEAVY** Intensives Krafttraining
- 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)

LES MILLS yoga

Basiert auf traditionellen Übungen und stärkt dich ganzheitlich körperlich und mental