

LES MILLS

03.06.2018

Quarterly KÖLN



INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Sports- und Well-
nessclub Köln GbR
Albin-Köbis-Str. 3
51147 Köln

www.injoy-koeln.de

**National Trainer
& Presenter vor Ort:**

Claudia Kieper
Florian Otto
Ricarda Ervens
Tarsia Tharun

Änderungen vorbehalten

MASTERCLASSES

Uhrzeit

Programm*

08:30 – 09:00

Check-in

09:00 – 10:00

**LES MILLS
BODYPUMP**

KURSRAUM

10:50 – 11:20

**LES MILLS
CXWORX**

KURSRAUM

11:30 – 12:30

**LES MILLS
BODYATTACK**

KURSRAUM

13:20 – 14:20

**LES MILLS
BODYBALANCE**

KURSRAUM

14:30 – 15:15

**LES MILLS
RPM**

CYCLING-RAUM

14:35 – 15:20

**LES MILLS
BODYPUMP** 45

KURSRAUM

16:10 – 16:55

**LES MILLS
tone**

KURSRAUM

16:20 – 16:50

**LES MILLS
sprint**

CYCLING-RAUM

17:05 – 17:35

**LES MILLS
CXWORX**

KURSRAUM

*THEORIE: siehe Extraplan

LES MILLS

03.06.2018

Quarterly KÖLN



THEORIE

nur für
Instruktoren

Uhrzeit	Programm	
10:10–10:40	LES MILLS BODYPUMP	KURSRAUM
10:50–11:20	LES MILLS BODYATTACK	CYCLING-RAUM
11:30–12:00	LES MILLS CXWORX	CYCLING-RAUM
12:40–13:10	LES MILLS BODYBALANCE	KURSRAUM
15:25–15:55	LES MILLS RPM	CYCLING-RAUM
15:30–16:00	LES MILLS tone	KURSRAUM