

02.06.2018  
**Quarterly**  
**SAARWELLINGEN**

**LES MILLS**

## MASTERCLASSES

**Uhrzeit**      **Programm\***

08:15 – 08:45      Check-in

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**      KURSRAUM 1

08:45 – 09:45

**LES MILLS**  
**BODYJAM**      KURSRAUM 1

10:40 – 11:40

**LES MILLS**  
**GRIT**      KURSRAUM 2

11:20 – 11:50

**LES MILLS**  
**RPM**      CYCLING-RAUM

11:20 – 12:05

**LES MILLS**  
**tone**      KURSRAUM 1

11:45 – 12:30

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**      KURSRAUM 1

12:40 – 13:40

**LES MILLS**  
**LMI STEP**      KURSRAUM 1

13:50 – 14:50

**LES MILLS**  
**CXWORX**      KURSRAUM 1

15:00 – 15:30

**LES MILLS**  
**SH'BAM**      KURSRAUM 1

15:40 – 16:25

**LES MILLS**  
**sprint**      CYCLING-RAUM

16:00 – 16:30

**LES MILLS**  
**barre**      KURSRAUM 1

16:30 – 17:00

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**      KURSRAUM 1

17:10 – 18:10

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**      KURSRAUM 1

18:15 – 19:15

\*THEORIE: siehe Extraplan

Foto: Robert Renner

**MAORI**  
FITNESS COMMUNITY

MAORI Fitness Community GbR  
Carl-Friedrich-Gauß-Straße 12  
66793 Saarwellingen  
[www.maori-fit.com](http://www.maori-fit.com)

NATIONAL TRAINER &  
PRESENTER VOR ORT:

Alexandra Wojcik  
Bastian Glasmacher  
Claudio Falletta  
Jule Kleiber  
Nicklas Bickert  
Ricarda Ervens



02.06.2018

# Quarterly

## SAARWELLINGEN

**LES MILLS**

nur für  
Instruktoren

### THEORIE

Uhrzeit	Programm	
10:00 – 10:30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	KURSRAUM 1
10:00 – 10:30	<b>LES MILLS BODYJAM</b>	KURSRAUM 2
10:40 – 11:10	<b>LES MILLS GRIT</b>	KURSRAUM 2
12:15 – 12:45	<b>LES MILLS RPM</b>	CYCLING-RAUM
12:40 – 13:10	<b>tone</b>	KURSRAUM 2
13:15 – 13:45	<b>LES MILLS LMI STEP</b>	KURSRAUM 2
13:50 – 14:20	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	KURSRAUM 2
14:25 – 14:55	<b>LES MILLS CXWORX</b>	KURSRAUM 2
15:00 – 15:30	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	KURSRAUM 2
16:30 – 17:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	KURSRAUM 2
17:30 – 18:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	KURSRAUM 2