

**LES MILLS**

26.05.2018

# Quarterly HAMBURG

**beneFit**

beneFit  
Hamburg-Eidelstedt  
Hörgensweg 5  
Hamburg-Eidelstedt  
22523 Germany

[www.benefit-fitness.de](http://www.benefit-fitness.de)

**National Trainer  
& Presenter vor Ort:**

Brit Berszelis  
Catherine Labe  
Marcus Müller  
Mirko Pröhle  
Ute Borchardt  
Willimag Oheneba

Änderungen vorbehalten

## MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm\*

08:00 – 08:30 Check-in

08:30 – 09:15

**LES MILLS  
BODYPUMP** 45'

KURSRAUM

10:05 – 10:50

**LES MILLS  
tone**

KURSRAUM

11:00 – 11:30

**LES MILLS  
GRIT**

KURSRAUM

11:40 – 12:40

**LES MILLS  
BODYJAM**

KURSRAUM

12:50 – 13:50

**LES MILLS  
BODYATTACK**

KURSRAUM

14:00 – 14:30

**LES MILLS  
CXWORX**

KURSRAUM

14:40 – 15:25

**LES MILLS  
SH/BAM**

KURSRAUM

14:45 – 15:30

**LES MILLS  
RPM**

CYCLING-RAUM

15:35 – 16:20

**LES MILLS  
LMI STEP** 45'

KURSRAUM

15:45 – 16:15

**LES MILLS  
sprint**

CYCLING-RAUM

16:30 – 17:30

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

KURSRAUM

17:40 – 18:10

**LES MILLS  
barre**

KURSRAUM

18:20 – 19:20

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

CYCLING-RAUM

\*THEORIE: siehe Extraplan

Foto: Ali Gator

**LES MILLS**

26.05.2018

# Quarterly HAMBURG



nur für  
Instruktoren

## THEORIE

Uhrzeit

Programm

09:25 – 09:55

**LES MILLS  
BODYPUMP**

KURSRAUM

09:25 – 09:55

**LES MILLS  
tone**

CYCLING-RAUM

10:20 – 10:50

**LES MILLS  
GRIT**

CYCLING-RAUM

11:00 – 11:30

**LES MILLS  
BODYJAM**

CYCLING-RAUM

12:10 – 12:40

**LES MILLS  
BODYATTACK**

CYCLING-RAUM

13:20 – 13:50

**LES MILLS  
CXWORX**

CYCLING-RAUM

14:00 – 14:30

**CYCLE: LES MILLS RPM & LES MILLS sprint**

CYCLING-RAUM

17:00 – 17:30

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

CYCLING-RAUM

17:40 – 18:10

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

CYCLING-RAUM