

**LES MILLS**

26.05.2018

# Quarterly NÜRNBERG

## MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm\*

08:00 – 08:30 Check-in

08:30 – 09:15 **LES MILLS BODYPUMP** 45' GROSSER KURSRAUM

10:05 – 10:50 **LES MILLS LMI STEP** 45' GROSSER KURSRAUM

11:00 – 11:45 **tone** GROSSER KURSRAUM

11:55 – 12:55 **LES MILLS BODYCOMBAT** GROSSER KURSRAUM

13:40 – 14:10 **LES MILLS & sprint** CYCLING-RAUM

14:20 – 14:50 **barre** GROSSER KURSRAUM

15:00 – 15:30 **LES MILLS GRIT** | CARDIO CYCLING-RAUM

15:00 – 15:45 **LES MILLS BODYJAM** 45' GROSSER KURSRAUM

15:45 – 16:30 **LES MILLS RPM** CYCLING-RAUM

16:30 – 17:30 **LES MILLS BODYATTACK** GROSSER KURSRAUM

17:20 – 18:05 **LES MILLS SH'BAM** CYCLING-RAUM

18:15 – 18:45 **LES MILLS CXWORX** GROSSER KURSRAUM

18:55 – 19:40 **LES MILLS BODYBALANCE** 45' GROSSER KURSRAUM

\*THEORIE: siehe Extraplan

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Nürnberg  
Fürther Str. 212  
90429 Nürnberg

[www.injoynuernberg.de](http://www.injoynuernberg.de)

**National Trainer  
& Presenter vor Ort:**

Marco Frey  
Jenny Klos  
Jonas Schneunert  
Thiemo Schultens  
Christoph Suchomel  
Carina Simm  
Andreas Wicht

Änderungen vorbehalten

Foto: Ali Gator



**LES MILLS**

26.05.2018

# Quarterly NÜRNBERG

nur für  
Instruktoren

## THEORIE

Uhrzeit	Programm
09:25 – 09:55	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> GROSSER KURSRAUM
13:00 – 13:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> GROSSER KURSRAUM
13:40 – 14:10	<b>LES MILLS tone</b> GROSSER KURSRAUM
14:25 – 14:55	<b>LES MILLS GRIT</b> CYCLING-RAUM
15:55 – 16:25	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> GROSSER KURSRAUM
16:45 – 17:15	<b>LES MILLS SH'BAM</b> CYCLING-RAUM
17:40 – 18:10	<b>LES MILLS CXWORX</b> GROSSER KURSRAUM
18:15 – 18:45	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> CYCLING-RAUM