

**LES MILLS**

26.08.2018

# Quarterly ESCHWEILER



## MASTERCLASSES

**Uhrzeit**      **Programm**

08:30 – 09:00	Check-in
09:00 – 09:45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45' OPEN AIR
10:00 – 10:30	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH OPEN AIR
11:40 – 12:25	LES MILLS <b>LMI STEP</b> 45' OPEN AIR
11:40 – 12:25	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45' OPEN AIR
12:40 – 13:10	LES MILLS <b>CXWORX</b> OPEN AIR
13:20 – 14:20	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> OPEN AIR
13:20 – 14:05	LES MILLS <b>RPM</b> KURSRAUM
14:15 – 14:45	LES MILLS <b>sprint</b> KURSRAUM
14:30 – 15:00	LES MILLS <b>BODYJAM</b> EXPRESS OPEN AIR
15:00 – 15:30	LES MILLS <b>SH'BAM</b> EXPRESS OPEN AIR
15:45 – 16:30	LES MILLS <b>tone</b> OPEN AIR
16:40 – 17:25	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45' OPEN AIR
17:35 – 18:05	LES MILLS <b>barre</b> OPEN AIR



**Selection  
Fitness**

Selection Fitness Center 10  
Dürener Straße 473  
52249 Eschweiler  
[www.selection-fitness.com](http://www.selection-fitness.com)

### National Trainer & Presenter vor Ort:

- Berna Kirpar
- Claudia Kieper
- Florian Otto
- Jennifer Klos
- Maik Wedel
- Marc Hohnroth
- Michaela Hinz
- Steven Käseberg
- Thorsten Thomas

Änderungen vorbehalten

\*THEORIE: siehe Extraplan

Foto: Ali Gator

**LES MILLS**

26.08.2018

# Quarterly ESCHWEILER



## THEORIE

Uhrzeit

Programm

10:40 – 11:20

EDUCATION

PROGRAMMÜBERGREIFEND – KURSRAUM

16:40 – 17:10

EDUCATION

PROGRAMMÜBERGREIFEND – KURSRAUM

nur für  
Instruktoren