

02.09.2018

Quarterly WORMS

LES MILLS

MASTERCLASSES

Uhrzeit	Programm*
08:00 – 08:30	Check-in
08:30 – 09:30	LES MILLS BODYPUMP RAUM 2
08:30 – 09:30	LES MILLS BODYJAM RAUM 1
10:20 – 11:05	LES MILLS RPM CYCLING-RAUM
10:20 – 11:05	LES MILLS BODYPUMP 45' RAUM 2
11:15 – 12:15	LES MILLS BODYATTACK RAUM 1
12:00 – 12:45	LES MILLS SH'BAM RAUM 2
13:00 – 14:00	LES MILLS LMI STEP RAUM 2
13:00 – 14:00	LES MILLS BODYCOMBAT RAUM 1
14:15 – 14:45	LES MILLS sprint CYCLING-RAUM
14:15 – 14:45	LES MILLS barre RAUM 1
14:55 – 15:25	LES MILLS GRIT PLYO RAUM 2
15:40 – 16:10	LES MILLS CXWORX RAUM 1
16:20 – 17:05	LES MILLS tone RAUM 1
17:15 – 18:15	LES MILLS BODYBALANCE RAUM 1

Foto: Ali Gator

*THEORIE: siehe Extraplan

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Injoy Worms
Alzeyer Straße 121
67549 Worms
www.injoy.de

National Trainer & Presenter vor Ort:

Bastian Glasmacher
Claudio Falletta
Isabell Schruf
Jule Kleiber
Mirko Pröhle

Änderungen vorbehalten

02.09.2018

Quarterly WORMS

LES MILLS

nur für
Instruktoren

THEORIE

Uhrzeit	Programm
09:40 – 10:10	LES MILLS BODYPUMP RAUM 2
09:40 – 10:10	LES MILLS BODYJAM RAUM 1
10:35 – 11:05	LES MILLS BODYATTACK RAUM 1
11:15 – 11:45	LES MILLS RPM CYCLING-RAUM
11:20 – 11:50	LES MILLS SH'BAM RAUM 2
12:25 – 12:55	LES MILLS BODYCOMBAT RAUM 1
14:15 – 14:45	LES MILLS GRIT PLYO RAUM 2
14:55 – 15:25	LES MILLS tone RAUM 1
15:40 – 16:10	LES MILLS BODYBALANCE RAUM 2
16:20 – 16:50	LES MILLS CXWORX RAUM 2

Foto: Ali Gator