

01.09.2018  
**Quarterly**  
**ZWICKAU**

**LES MILLS**

**MASTERCLASSES**

**Uhrzeit**    **Programm\***

08:30 – 09:30    Check-in

09:00 – 10:00

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
KURSRaum 1

11:00 – 12:00

**LES MILLS  
LMI STEP**  
KURSRaum 1

12:10 – 12:40

**LES MILLS  
sprint**  
KURSRaum 2

12:55 – 13:25

**LES MILLS  
GRIT | STRENGTH**  
KURSRaum 1

13:35 – 14:35

**LES MILLS  
BODYJAM**  
KURSRaum 1

14:55 – 15:25

**LES MILLS  
CXWORX**  
KURSRaum 1

15:40 – 16:10

**LES MILLS  
GRIT | CARDIO**  
KURSRaum 1

16:20 – 17:05

**LES MILLS  
tone**  
KURSRaum 1

\*THEORIE: siehe Extraplan

Foto: Ali Gator

**SPORTPARK**  
Zwickau · Meerane · Glauchau

Sportpark Zwickau  
Ossietzkystraße 5  
08056 Zwickau  
[www.sportpark-zwickau.de](http://www.sportpark-zwickau.de)

**National Trainer &  
Presenter vor Ort:**

Andreas Wicht  
Julia Rebhan  
Mathias Kröber  
Tiemo Schultens

Änderungen vorbehalten

01.09.2018

# Quarterly ZWICKAU

LES MILLS

nur für  
Instruktoren

## THEORIE

Uhrzeit	Programm	
10:15 – 10:45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	KURSRAUM 1
12:10 – 12:40	LES MILLS <b>LMI STEP</b>	KURSRAUM 1
12:50 – 13:20	LES MILLS <b>sprint</b>	KURSRAUM 2
13:35 – 14:05	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH	SEMINARRAUM
14:15 – 14:45	LES MILLS <b>CXWORX</b>	SEMINARRAUM
15:00 – 15:30	LES MILLS <b>BODYJAM</b>	SEMINARRAUM
15:40 – 16:10	LES MILLS <b>tone</b>	SEMINARRAUM

Foto: Ali Gator