

**LES MILLS**

01.12.2018

# Quarterly LÜNEBURG

## MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm\*

08:30 – 09:00 Check-in

09:00 – 09:45 **LES MILLS BODYPUMP** 45' KURSRAUM 1

10:40 – 11:25 **LES MILLS LMI STEP** 45' KURSRAUM 1

11:35 – 12:35 **LES MILLS BODYCOMBAT** KURSRAUM 1

12:45 – 13:15 **LES MILLS barre** KURSRAUM 1

13:25 – 13:55 **LES MILLS GRIT** | CARDIO KURSRAUM 1

14:05 – 15:05 **LES MILLS BODYJAM** KURSRAUM 1

15:15 – 16:00 **LES MILLS tone** KURSRAUM 1

16:10 – 16:40 **LES MILLS CXWORX** KURSRAUM 1

16:50 – 17:35 **LES MILLS BODYATTACK** 45' KURSRAUM 1

17:45 – 18:30 **LES MILLS BODYBALANCE** 45' KURSRAUM 1

\*THEORIE: siehe Extraplan

Foto: LMI Masterclass Filming 2018

**olympic FITNESS**

olympic Fitness-Studio GmbH  
An der Soltauer Bahn 2  
21339 Lüneburg

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

**National Trainer & Presenter vor Ort:**

- Brit Berszelis
- Catherine Pirnack
- Julia Rebhan
- Marc Tietze
- Max Holthaus
- René Vogel

Änderungen vorbehalten

**LES MILLS**

01.12.2018

# Quarterly LÜNEBURG

nur für  
Instruktoren

## THEORIE

Uhrzeit

Programm

10:00 – 10:30

LES MILLS  
**BODYPUMP**

KURSRaum 1

10:00 – 10:30

LES MILLS  
**LMI STEP**

KURSRaum 2

10:55 – 11:25

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

KURSRaum 2

12:05 – 12:35

LES MILLS  
**barre**

KURSRaum 2

12:45 – 13:15

LES MILLS  
**GRIT**

KURSRaum 2

13:25 – 13:55

LES MILLS  
**BODYJAM**

KURSRaum 2

14:35 – 15:05

LES MILLS  
**tone**

KURSRaum 2

15:30 – 16:00

LES MILLS  
**CXWORX**

KURSRaum 2

16:10 – 16:40

LES MILLS  
**BODYATTACK**

KURSRaum 2

17:05 – 17:35

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

KURSRaum 2

Foto: LMI Masterclass Filming 2018