

24.11.2018
Quarterly
OTTOBEUREN

LES MILLS

MASTERCLASSES

Uhrzeit

Programm*

08:30 – 09:00

Check-in

09:00 – 10:00

**LES MILLS
BODYPUMP**

KURSRAUM 1

10:50 – 11:50

**LES MILLS
BODYJAM**

KURSRAUM 2

11:00 – 11:45

**LES MILLS
LMI STEP** 45'

KURSRAUM 1

12:00 – 12:30

**LES MILLS
GRIT**

KURSRAUM 1

12:40 – 13:25

**LES MILLS
tone**

KURSRAUM 1

14:15 – 15:15

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

KURSRAUM 1

15:25 – 15:55

**LES MILLS
sprint**

CYCLING-RAUM

16:05 – 17:05

**LES MILLS
BODYATTACK**

KURSRAUM 1

17:15 – 17:45

**LES MILLS
barre**

KURSRAUM 1

17:55 – 18:25

**LES MILLS
CXWORX**

KURSRAUM 1

18:35 – 19:20

**LES MILLS
BODYBALANCE** 45'

KURSRAUM 1

*THEORIE: siehe Extraplan



Sportwelt Ottobeuren
Am Galgenberg 4
87724 Ottobeuren
www.sportwelt-ottobeuren.de

National Trainer
& Presenter vor Ort:

Andreas Wicht
Chris Suchomel
Christian Däubler
Ion Suberviola
Jule Kleiber
Julia Scheve
Marco Frey
Thiemo Schultens

Änderungen vorbehalten

Foto: Ali Gator

24.11.2018

Quarterly OTTOBEUREN

LES MILLS

nur für
Instruktoren

THEORIE

Uhrzeit

Programm

10:15 – 10:45

LES MILLS
BODYPUMP

KURSRAUM 1

10:15 – 10:45

LES MILLS
BODYJAM

KURSRAUM 2

12:00 – 12:30

LES MILLS
LMI STEP

KURSRAUM 2

12:40 – 13:10

LES MILLS
GRIT

KURSRAUM 2

13:35 – 14:05

LES MILLS
BODYCOMBAT

KURSRAUM 1

13:35 – 14:05

LES MILLS
tone

KURSRAUM 2

14:45 – 15:15

LES MILLS
sprint

CYCLING-RAUM

15:25 – 15:55

LES MILLS
BODYATTACK

KURSRAUM 1

16:35 – 17:05

LES MILLS
barre

KURSRAUM 2

17:15 – 17:45

LES MILLS
CXWORX

KURSRAUM 2

17:55 – 18:25

LES MILLS
BODYBALANCE

KURSRAUM 2