

18.11.2018
Quarterly
ERFURT

LES MILLS

MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm*

08:30 – 09:00	Check-in
09:00 – 09:45	LES MILLS BODYPUMP 45' KURSRAUM 1
10:40 – 11:25	tone KURSRAUM 1
10:55 – 11:25	sprint KURSRAUM 2
12:10 – 13:10	LES MILLS BODYCOMBAT KURSRAUM 1
12:20 – 13:05	LES MILLS RPM KURSRAUM 2
13:15 – 14:00	LES MILLS BODYJAM 45' KURSRAUM 1
14:10 – 14:40	LES MILLS GRIT KURSRAUM 1
14:50 – 15:35	LES MILLS SH'BAM KURSRAUM 1
15:45 – 16:15	LES MILLS CXWORX KURSRAUM 1
16:25 – 17:10	LES MILLS BODYATTACK 45' KURSRAUM 1
17:20 – 17:50	barre KURSRAUM 1
18:00 – 18:45	LES MILLS BODYBALANCE 45' KURSRAUM 1

*THEORIE: siehe Extraplan



**INJOY
XPRESS**

INJOY Express
Über dem Feldgarten 5-7
99098 Erfurt
www.injoy-xpress.de

**National Trainer und
Presenter vor Ort:**

Andreas Wicht
Frank Heinemann
Gabriel Tomic
Jennifer Klos
Mathias Kröber
Max Holthaus
Stefan Kögler

Änderungen vorbehalten

18.11.2018

Quarterly

ERFURT

LES MILLS

nur für
Instruktoren

THEORIE

Uhrzeit	Programm	
10:00 – 10:30	LES MILLS BODYPUMP	KURSRAUM 1
10:00 – 10:30	tone	KURSRAUM 2
11:35 – 12:05	LES MILLS sprint	KURSRAUM 2
11:35 – 12:05	LES MILLS BODYCOMBAT	KURSRAUM 1
13:30 – 14:00	LES MILLS GRIT	KURSRAUM 2
14:10 – 14:40	LES MILLS BODYJAM	KURSRAUM 2
15:05 – 15:35	LES MILLS CXWORX	KURSRAUM 2
15:45 – 16:15	LES MILLS SH'BAM	KURSRAUM 2
16:40 – 17:10	LES MILLS barre	KURSRAUM 2
17:20 – 17:50	LES MILLS BODYATTACK	KURSRAUM 2
18:50 – 19:20	LES MILLS BODYBALANCE	KURSRAUM 1

Foto: Ali Gator

