

LES MILLS

01.12.2018

Quarterly STUTTGART GERLINGEN

MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm*

08:30 – 09:00

Check-in

09:00 – 09:45

LES MILLS
BODYPUMP 45'

SAAL 1

10:40 – 11:25

LES MILLS
LMI STEP 45'

SAAL 1

11:35 – 12:05

LES MILLS
GRIT

SAAL 1

12:15 – 12:45

LES MILLS
barre

SAAL 2

12:15 – 13:00

LES MILLS
RPM

SAAL 3

12:50 – 13:50

LES MILLS
BODYCOMBAT

SAAL 1

14:10 – 15:10

LES MILLS
BODYBALANCE

SAAL 1

15:20 – 16:05

LES MILLS
BODYATTACK 45'

SAAL 1

16:15 – 16:45

LES MILLS
CXWORX

SAAL 2

16:55 – 17:40

LES MILLS
BODYJAM 45'

SAAL 2

17:50 – 18:35

LES MILLS
tone

SAAL 2

*THEORIE: siehe Extraplan

POINT
sports.wellness.club

DIESELSTR. 2
70839 GERLINGEN
www.point-sports.de

National Trainer
& Presenter vor Ort:

Alexandra Woicik
Edina Schaal
Ion Suberviola
Katharina Zorandy
Melanie Barth
Milva März
Ralf Schneider
Sebastian Clement

Änderungen vorbehalten

Foto: Robert Renner

LES MILLS

01.12.2018

Quarterly STUTTGART GERLINGEN

nur für
Instruktoren

THEORIE

| Uhrzeit | Programm | |
|---------------|---------------------------------|-------------|
| 10:00 – 10:30 | LES MILLS BODYPUMP | SAAL 1 |
| 10:55 – 11:25 | LES MILLS GRIT | SAAL 2 |
| 11:35 – 12:05 | LES MILLS RPM | SAAL 3 |
| 11:35 – 12:05 | LES MILLS LMI STEP | SAAL 2 |
| 12:15 – 12:45 | LES MILLS BODYCOMBAT | SAAL 1 |
| 12:50 – 13:20 | LES MILLS barre | SAAL 2 |
| 13:30 – 14:00 | LES MILLS BODYBALANCE | SAAL 2 |
| 14:40 – 15:10 | LES MILLS BODYATTACK | SAAL 2 |
| 15:35 – 16:05 | LES MILLS CXWORX | SAAL 2 |
| 16:15 – 16:45 | LES MILLS BODYJAM | SEMINARRAUM |
| 17:10 – 17:40 | LES MILLS tone | SEMINARRAUM |