

LES MILLS TRIBAL GATHERING

Hameln, 18. Mai 2019

LES MILLS MASTERCLASSES

Check-in 07:30–9:00

	City Hall	Studio	Cycle		City Hall	Studio	Cycle
09:00	09:00–09:45 LES MILLS BODYPUMP 45'	09:00–09:45 LES MILLS BODYBALANCE 45'		14:00	14:10–14:40 LES MILLS CXWORX	14:10–14:40 barre	14:10–14:40 LES MILLS sprint
10:00	10:05–10:50 LES MILLS LMI STEP 45'	10:05–10:35 barre	10:05–10:35 LES MILLS sprint	15:00	15:00–15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45'	15:00–15:45 tone	15:00–15:45 LES MILLS RPM
11:00	11:10–11:55 LES MILLS BODYPUMP 45'	11:10–11:55 LES MILLS BODYATTACK 45'	11:10–11:55 LES MILLS RPM	16:00	16:00–16:30 LES MILLS BODYBALANCE 30' FLEX	16:00–16:30 LES MILLS CXWORX	
12:00	12:15–12:45 LES MILLS GRIT		12:15–12:45 LES MILLS sprint	17:00	16:45–17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45'	16:45–17:30 tone	16:45–17:30 LES MILLS RPM
13:00	13:05–13:50 LES MILLS BODYATTACK 45'		13:05–13:50 LES MILLS RPM	18:00	17:45–18:30 LES MILLS SH'BAM meets LES MILLS BODYJAM		

Änderungen vorbehalten. Theoriedasses siehe Extraplan. * Nur für registrierte Teilnehmer.

NATIONAL TRAINER + PRESENTER VOR ORT

Ute Borchardt, Marcus Müller, Niklas Korman, Katja Zick, Cathérine Pirnack, Marc Hohnroth, Berna Kirpar, Florian Otto, Claudia Kieper, Tim Pfannkuch, Edina Schaal, Maik Wedel, Michaela Hinz, René Vogel, Julia Rebhan, Gabriel Tomic, Jennifer Klos, Katharina Zorandy

AFTER WORKOUT Party 19:30, LIFESPORTS HAMELN*

Studio & Cycle

LIFESPORTS HAMELN
Elsa-Buchwitz-Str. 9, 31785 Hameln

LOCATIONS

City Hall & Tribe Academy

WESERBERGLANDHALLE
Rathausplatz 7, 31785 Hameln

LES MILLS TRIBAL GATHERING

Hameln, 18. Mai 2019

LES MILLS THEORIE-CLASSES

Zeiten	Programm	Kursraum
12:15 – 12:45	Bessere Regeneration durch Schlafoptimierung	Studio
13:05 – 13:50	LES MILLS Dance	Studio
15:00 – 15:30	Bessere Regeneration durch Schlafoptimierung	Tribe Academy
16:00 – 16:30	Wieviel HIIT-Training ist zu viel?	Tribe Academy
16:45 – 17:15	Wieviel HIIT-Training ist zu viel?	Tribe Academy

Änderungen vorbehalten. Masterclasses siehe Extraplán.
* Nur für registrierte Teilnehmer.

NATIONAL TRAINER + PRESENTER VOR ORT



Ute Borchardt



Marcus Müller



Niklas Korman



Katja Zick



Cathérine Pirnack



Marc Hohnroth



Berna Kirpar



Florian Otto



Claudia Kieper



Tim Pfannkuch



Edina Schaal



Maik Wedel



Michaela Hinz



René Vogel



Julia Rebhan



Gabriel Tomic



Jennifer Klos



Katharina Zorandy

AFTER WORKOUT Party 19:30, LIFESPORTS HAMELN*

Studio & Cycle

LIFESPORTS HAMELN
Elsa-Buchwitz-Str. 9, 31785 Hameln

LOCATIONS

City Hall & Tribe Academy

WESERBERGLANDHALLE
Rathausplatz 7, 31785 Hameln