

LES MILLS

03.03.2018

Quarterly AACHEN



MASTERCLASSES

Uhrzeit

Programm

08:30 – 09:00 Check-in

09:00 – 09:45

LES MILLS
BODYPUMP 45'

KURSRAUM

09:55 – 10:40

LES MILLS
SH'BAM

KURSRAUM

10:55 – 11:40

LES MILLS
RPM

KURSRAUM

11:45 – 12:15

LES MILLS
sprint

KURSRAUM

12:30 – 13:00

LES MILLS
CXWORX

KURSRAUM

13:10 – 14:10

LES MILLS
BODYCOMBAT

KURSRAUM

14:20 – 14:50

LES MILLS
GRIT

KURSRAUM

15:00 – 16:00

LES MILLS
BODYATTACK #100

KURSRAUM

16:10 – 16:55

LES MILLS
BODYJAM 45'

KURSRAUM

17:00 – 17:45

LES MILLS
BODYVIVE 3.1

KURSRAUM

17:55 – 18:25

LES MILLS
LMI STEP 30'

KURSRAUM

18:35 – 19:20

LES MILLS
BODYBALANCE 45'

KURSRAUM

THEORIE: siehe Extraplan



Selection Fitness Center 10
Roermonder Straße 197
52072 Aachen
www.selection-fitness.com

National Trainer & Presenter vor Ort:

Ute Borchardt
Ricarda Ervens
Marc Hohnroth
Claudia Kieper
Jennifer Klos
Marina Mantopoulos
Florian Otto
Isabell Schruf

Änderungen vorbehalten

LES MILLS

03.03.2018

Quarterly AACHEN

nur für
Instruktoren

THEORIE

Uhrzeit	Programm
09:15 – 09:45	LES MILLS SH'BAM THEORIERAUM
09:55 – 10:25	LES MILLS BODYPUMP THEORIERAUM
11:50 – 12:20	LES MILLS CXWORX THEORIERAUM
12:30 – 13:00	LES MILLS BODYCOMBAT THEORIERAUM
13:40 – 14:10	LES MILLS GRIT THEORIERAUM
14:20 – 14:50	LES MILLS BODYATTACK THEORIERAUM
16:20 – 16:50	LES MILLS BODYVIVE 3.1 THEORIERAUM
17:05 – 17:35	LES MILLS BODYJAM THEORIERAUM
17:45 – 18:15	LES MILLS BODYBALANCE THEORIERAUM