

18.11.2017
Quarterly
BREMEN

LES MILLS

MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm

08:30 – 09:00 Check-in

LES MILLS BODYPUMP 45' KURSRAUM UNTEN

NEUES 45 Min.-FORMAT

09:00 – 09:45

LES MILLS SH'BAM CYCLING-RAUM

09:00 – 09:45

LES MILLS LMI STEP KURSRAUM UNTEN

10:00 – 11:00

LES MILLS GRIT CYCLING-RAUM

10:30 – 11:00

LES MILLS BODYPUMP 45' KURSRAUM UNTEN

NEUES 45 Min.-FORMAT

11:15 – 12:00

LES MILLS BODYATTACK KURSRAUM UNTEN

12:15 – 13:15

LES MILLS BODYJAM CYCLING-RAUM

12:15 – 13:15

13:25 – 13:55 THEORIE*

LES MILLS BODYBALANCE KURSRAUM UNTEN

14:10 – 15:10

LES MILLS sprint CYCLING-RAUM

14:40 – 15:10

LES MILLS BODYVIVE 3.1 KURSRAUM UNTEN

15:25 – 16:10

LES MILLS RPM CYCLING-RAUM

15:25 – 16:10

LES MILLS CXWORX KURSRAUM UNTEN

16:25 – 17:05

LES MILLS BODYCOMBAT KURSRAUM UNTEN

17:20 – 18:20

THEORIE: siehe Extraplan

WERDER
SPORTS

Überseestadt –
Schuppen 1
Konsul-Smidt-Straße 18a
28217 Bremen
www.werdersports.de

National Trainer &
Presenter vor Ort:

Brit Berszelis
Jessica Eberlein
Jennifer Klos
Florian Otto
Julia Rebhan
René Vogel

Änderungen vorbehalten

18.11.2017

Quarterly BREMEN

LES MILLS

nur für
Instruktoren

Uhrzeit

Programm

THEORIE

09:00–09:30

LES MILLS
sprint

11:15–11:45

LES MILLS
CXWORX

KURSRAUM OBEN

13:25–13:55

LES MILLS
BODYPUMP

KURSRAUM OBEN

13:25–13:55

LES MILLS
BODYVIVE 3.1

KURSRAUM UNTEN

13:25–13:55

LES MILLS
RPM

KURSRAUM OBEN

15:25–16:05

LES MILLS
BODYCOMBAT

CYCLING-RAUM

16:25–17:05

LES MILLS
BODYBALANCE

KURSRAUM OBEN

KURSRAUM OBEN