

25.11.2017

# Quarterly BAYREUTH

LES MILLS

## MASTERCLASSES\*

Uhrzeit Programm

08:30 – 09:00 Check-in

LES MILLS  
BODYPUMP

45'

KURSRAUM

NEUES 45  
Min.-FORMAT

09:00 – 09:45

LES MILLS  
RPM

CYCLE-RAUM

09:00 – 09:45

LES MILLS  
GRIT

KURSRAUM

10:00 – 10:30

LES MILLS  
BODYATTACK

KURSRAUM

10:45 – 11:45

LES MILLS  
sprint

CYCLE-RAUM

10:45 – 11:15

LES MILLS  
SH'BAM

KURSRAUM

12:00 – 12:45

LES MILLS  
CXWORX

KURSRAUM

13:00 – 13:30

LES MILLS  
BODYCOMBAT

KURSRAUM

13:45 – 14:45

LES MILLS  
LMI STEP

KURSRAUM

15:00 – 16:00

LES MILLS  
BODYVIVE 3.1

30' CYCLE-RAUM

15:30 – 16:00

LES MILLS  
BODYBALANCE

KURSRAUM

16:15 – 17:15

LES MILLS  
BODYJAM

KURSRAUM

17:30 – 18:30

\*THEORIE: siehe Extraplan



Studio SL One  
Kulmbacher Str. 115  
95445 Bayreuth  
[www.studio-sl-one.de](http://www.studio-sl-one.de)

National Trainer und  
Presenter vor Ort:

Carolin Hobler  
Maike Lux  
Patrick Müller  
Sophie Müller  
Chris Suchomel  
Gabriel Tomic  
Andreas Wicht

Änderungen vorbehalten

25.11.2017

LES MILLS

# Quarterly

## BAYREUTH



nur für  
Instruktoren

### THEORIE

Uhrzeit	Programm	
10:00–10:30	LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	
12:00–12:30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	THEORIERAUM
13:00–13:30	CYCLE: <small>LES MILLS</small> <b>RPM</b> & <small>LES MILLS</small> <b>sprint</b>	CYCLE-RAUM
13:45–14:15	<small>LES MILLS</small> <b>GRIT</b>	CYCLE-RAUM
16:15–16:45	<small>LES MILLS</small> <b>LMI STEP</b>	CYCLE-RAUM
17:45–18:15	<small>LES MILLS</small> <b>BODYBALANCE</b>	CYCLE-RAUM