

LES MILLS

24.02.2018

Quarterly HAMELN



MASTERCLASSES

Uhrzeit **Programm**

08:30 – 09:00 Check-in

09:00 – 09:45 **LES MILLS BODYPUMP** 45' KURSRAUM

10:30 – 11:30 **LES MILLS LMI STEP** KURSRAUM

11:40 – 12:10 **LES MILLS CXWORX** KURSRAUM

12:20 – 13:05 **LES MILLS BODYVIVE 3.1** KURSRAUM

13:15 – 14:15 **LES MILLS BODYATTACK #100** KURSRAUM

14:25 – 15:10 **LES MILLS BODYJAM** 45' KURSRAUM

15:20 – 16:20 **LES MILLS BODYCOMBAT** KURSRAUM

17:05 – 17:35 **LES MILLS GRIT** KURSRAUM

17:45 – 18:30 **LES MILLS RPM** CYCLING-RAUM

17:45 – 18:30 **LES MILLS SH'BAM** KURSRAUM

18:40 – 19:25 **LES MILLS BODYBALANCE** 45' KURSRAUM

THEORIE: siehe Extraplan

LifeSports

Elsa-Buchwitz-Str. 9
31785 Hameln
www.lifesports.info

**National Trainer &
Presenter vor Ort:**

Carolina Bartelheimer
Ute Borchardt
Andree Holtmeyer
Jennifer Klos
René Vogel

Änderungen vorbehalten

LES MILLS

24.02.2018

Quarterly HAMELN



nur für
Instruktoren

THEORIE

Uhrzeit	Programm	
09:50 – 10:20	LES MILLS BODYPUMP	KURSRAUM
09:50 – 10:20	LES MILLS LMI STEP	CYCLING-RAUM
11:00 – 11:30	LES MILLS CXWORX	CYCLING-RAUM
11:40 – 12:10	LES MILLS BODYVIVE 3.1	CYCLING-RAUM
12:30 – 13:00	LES MILLS BODYATTACK	CYCLING-RAUM
13:45 – 14:15	LES MILLS BODYJAM	CYCLING-RAUM
16:20 – 16:50	LES MILLS GRIT	CYCLING-RAUM
16:25 – 16:55	LES MILLS BODYCOMBAT	KURSRAUM

Foto: Ali Gator