

**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](http://www.selection-fitness.com)

### National Trainer & Presenter vor Ort:

Ricarda Ervens  
Marc Hohnroth  
Claudia Kieper  
Jennifer Klos  
Marina Mantopoulos  
Florian Otto  
Mirko Pröhle  
Isabell Schruf

Änderungen vorbehalten

Foto: Ali Gator

**LES MILLS**

03.03.2018

# Quarterly AACHEN

nur für  
Instruktoren

## THEORIE

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