

25.11.2017

Quarterly BAYREUTH

LES MILLS

MASTERCLASSES*

Uhrzeit Programm

08:30 – 09:00	Check-in	
09:00 – 09:45	LES MILLS BODYPUMP ^{45'}	KURSRAUM
09:00 – 09:45	LES MILLS RPM	CYCLE-RAUM
10:00 – 10:30	LES MILLS GRIT	KURSRAUM
10:45 – 11:45	LES MILLS BODYATTACK	KURSRAUM
10:45 – 11:15	LES MILLS sprint	CYCLE-RAUM
12:00 – 12:45	LES MILLS SH'BAM	KURSRAUM
13:00 – 13:30	LES MILLS CXWORX	KURSRAUM
13:45 – 14:45	LES MILLS BODYCOMBAT	KURSRAUM
15:00 – 16:00	LES MILLS LMI STEP	KURSRAUM
15:30 – 16:00	LES MILLS BODYVIVE 3.1 ^{30'}	CYCLE-RAUM
16:15 – 17:15	LES MILLS BODYBALANCE	KURSRAUM
17:30 – 18:30	LES MILLS BODYJAM	KURSRAUM

NEUES 45 Min.-FORMAT



Studio SL One
Kulmbacher Str. 115
95445 Bayreuth
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

*THEORIE: siehe Extraplan

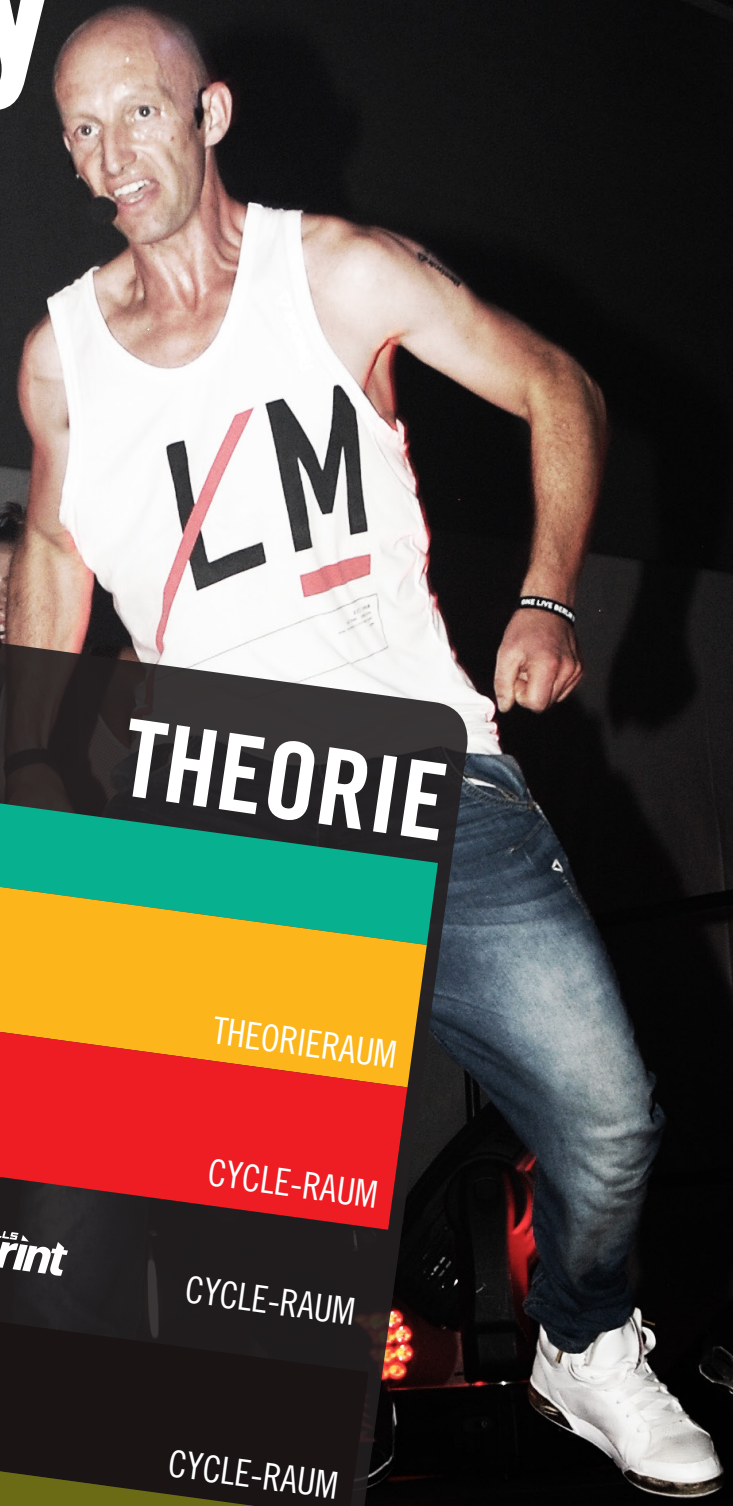
Änderungen vorbehalten

25.11.2017

LES MILLS

Quarterly

BAYREUTH



nur für
Instruktoren

THEORIE

Uhrzeit	Programm	
10:00–10:30	LES MILLS BODYATTACK	
12:00–12:30	LES MILLS BODYPUMP	THEORIERAUM
13:00–13:30	CYCLE: LES MILLS RPM & LES MILLS Sprint	CYCLE-RAUM
13:45–14:15	LES MILLS GRIT	CYCLE-RAUM
14:50–15:20	LES MILLS BODYCOMBAT	CYCLE-RAUM
16:15–16:45	LES MILLS LMI STEP	CYCLE-RAUM
17:45–18:15	LES MILLS BODYBALANCE	CYCLE-RAUM