

18.11.2017
Quarterly
BREMEN

LES MILLS

MASTERCLASSES

Uhrzeit Programm

08:30 – 09:00 Check-in

09:00 – 09:45

09:00 – 09:45

10:00 – 11:00

10:30 – 11:00

11:15 – 12:00

12:15 – 13:15

12:15 – 13:15

13:25 – 13:55

14:10 – 15:10

14:40 – 15:10

15:25 – 16:10

15:25 – 16:10

16:25 – 17:05

17:20 – 18:20

LES MILLS
BODYPUMP 45'
KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
SH'BAM CYCLING-RAUM

LES MILLS
LMI STEP KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
GRIT CYCLING-RAUM

LES MILLS
BODYPUMP 45'
KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
BODYATTACK KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
BODYJAM CYCLING-RAUM

THEORIE*

LES MILLS
BODYBALANCE KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
sprint CYCLING-RAUM

LES MILLS
BODYVIVE 3.1 KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
RPM CYCLING-RAUM

LES MILLS
CXWORX KURSRAUM UNTEN

LES MILLS
BODYCOMBAT KURSRAUM UNTEN

THEORIE: siehe Extraplan

NEUES 45
Min.-FORMAT

NEUES 45
Min.-FORMAT


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
BODYJAM

KURSRAUM OBEN

15:25–16:05

LES MILLS
BODYCOMBAT

CYCLING-RAUM

16:25–17:05

LES MILLS
BODYBALANCE

KURSRAUM OBEN

KURSRAUM OBEN