

MONTAG

11:15
12:00 **BODYBALANCE**

12:10
12:40 **CORE**

12:50
13:35 **BODYCOMBAT**

19:40
20:10 **CORE**

20:15
21:00 **BODYBALANCE**

DIENSTAG

10:15
11:00 **BODYPUMP**

11:10
11:40 **CORE**

11:50
12:35 **BODYBALANCE**

12:45
13:30 **SH' BAM**

MITTWOCH

09:00
09:45 **BODYPUMP**

11:15
12:00 **SH' BAM**

12:05
12:50 **BODYCOMBAT**

DONNERSTAG

11:00
11:45 **BODYPUMP**

11:55
12:25 **CORE**

12:35
13:20 **BODYBALANCE**

FREITAG

11:30
12:15 **BODYPUMP**

12:20
12:50 **CORE**

12:55
13:40 **BODYCOMBAT**

16:45
17:30 **SH' BAM**

19:40
20:10 **CORE**

SAMSTAG

11:00
11:45 **SH' BAM**

11:55
12:25 **CORE**

12:35
13:20 **BODYBALANCE**

13:45
14:30 **SH' BAM**

SONNTAG

13:30
14:15 **SH' BAM**

14:30
15:15 **BODYCOMBAT**

15:30
16:15 **BODYPUMP**

16:25
16:55 **CORE**

17:05
17:50 **BODYBALANCE**

LES MILLS VIRTUAL



LesMills Bodycombat

Ein vom Kampfsport inspiriertes, kraftvolles Cardio-Workout.



LesMills Core

Core trainiert die gesamte Core-muskulatur und liefert die entscheidenden Elemente für einen stärkeren Körper.



LesMills Sh'bam

Ein frisches und spaßiges Tanz-Workout, trainiert die Fitness und fördert expressive Bewegung.



LesMills Bodypump

Das original Langhantelprogramm zur Definition des Körpers.