

LES MILLS KURSPLAN

gültig ab 09.06.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
tone 09:00 Uhr		BODYPUMP 45' 9:00 Uhr		BODYPUMP 9:00 Uhr	tone 09:00 Uhr	RPM / CYCLING 09:45 Uhr
		BODYBALANCE 45' 10:00 Uhr		BODYBALANCE 30' 10:15 Uhr	LMI STEP 45' 10:00 Uhr	BODYBALANCE 10:40 Uhr
		GRIT 16:45 Uhr				
BODYPUMP 16:45 Uhr	BODYBALANCE 45' 16:30 Uhr	CORE 17:20 Uhr	CORE 45' 17:00 Uhr	BODYPUMP 16:30 Uhr		
GRIT 17:55 Uhr	tone 17:25 Uhr	DANCE 45' 18:00 Uhr	LMI STEP 17:55 Uhr	BODYBALANCE 17:40 Uhr		
BODYCOMBAT 18:35 Uhr	BODYPUMP 18:20 Uhr	BODYJAM 45' 18:50 Uhr	BODYPUMP 19:05 Uhr			
RPM / CYCLING 19:45 Uhr	BODYATTACK 19:30 Uhr	RPM / CYCLING 19:50 Uhr				

clever
fit

LES MILLS KURSE IM ÜBERBLICK

MEHR INFOS ERHÄLTST DU UNTER [LES MILLS.COM/DE/](https://www.lesmills.com/de/)

	EQUIPMENT	KATEGORIE	AUSDAUER	KRÄFTIGUNG	KOORDINATION	FLEXIBILITÄT	STABILITÄT	DEFINIERUNG	FOKUS	INTENSITÄT
BODYPUMP	Langhantel + Step + Scheiben	Kraft-Ausdauer	●	●			●	●	alle Muskelgruppen	● ● ●
LMI STEP	Step + Scheiben	Cardio	●	●	●		●	●	Beine + Po	● ● ●
CORE	Scheiben + Band	Core		●			●	●	Rumpfmuskulatur	● ● ○
BODYCOMBAT	—	Cardio	●	●	●		●		Kampfsport	● ● ●
BODYBALANCE	—	Body & Mind		●	●	●	●		Ganzkörperworkout + Entspannung	● ○ ○
tone	Scheiben + Band	Cardio, Core, Kräftigung	●	●	●	●	●	●	Ganzkörperworkout	● ● ○
BODYATTACK	—	Cardio	●		●				Athletik	● ● ●
GRIT	Scheiben + Band + Step	Kräftigung, Athletik, Cardio	●	●	●				High-Intensity Intervalltraining	● ● ●
BODYJAM	—	Dance	●		●				verschiedene Tanzstile	● ● ○
RPM	Bike	Cardio	●					●	Beine	● ● ○
DANCE	—	Dance	●		●				aktuelle Dance Moves	● ● ○