



KOMPETENZZENTRUM
FÜR GESUNDHEIT IN SURSEE

LET'S TRAIN!

1. JULI – 30. SEPTEMBER 2022

MONTAG

8.30 UHR
MANUELA W. | **CORE** ^{30min} ★

9.05 UHR
SABRINA | **LES MILLS BODYJAM** ^{55min} ★

10.15 UHR
FATIMA | **LES MILLS BODYBALANCE** ★

12.15 UHR
SABRINA | **LES MILLS CORE** ^{30min} ★

17.15 UHR
MANUELA W. | **LES MILLS BODYPUMP** ^{45min}

18.15 UHR
MADDALENA | **LES MILLS CORE** ^{45min} ★

19.05 UHR
MADDALENA | **LES MILLS BODYCOMBAT** ★

20.10 UHR
TANJA | **LES MILLS BODYPUMP**

DIENSTAG

8.00 UHR
BRYAN | **YOGA** ★

9.05 UHR
JOLANDA | **LES MILLS CORE** ^{30min} ★

9.40 UHR
JOLANDA | **LES MILLS BODYPUMP** ^{45min}

19.00 UHR
GABRIEL | **LES MILLS BODYATTACK**

20.05 UHR
MANUELA K. | **LES MILLS BODYBALANCE** ★

MITTWOCH

8.45 UHR
FATIMA | **LES MILLS SH'BAM** ^{45min} ★

9.35 UHR
FATIMA | **LES MILLS BODYBALANCE** ★

12.00 UHR
MADDALENA | **LES MILLS BODYPUMP** ^{45min}

17.05 UHR
SABRINA | **LES MILLS CORE** ^{30min} ★

17.45 UHR
LINDA | **LES MILLS BODYPUMP**

18.50 UHR
TEAM | **SPINNING**

20.00 UHR
BRYAN | **YOGA** ★

DONNERSTAG

8.30 UHR
RITA | **HIT TRAINING** ^{30min}

9.05 UHR
RITA | **LES MILLS CORE** ^{30min}

18.00 UHR
FABIO | **LES MILLS BODYPUMP**

19.05 UHR
MANUELA K. | **LES MILLS BODYCOMBAT**

20.15 UHR
MANUELA K. | **LES MILLS BODYBALANCE** ★

FREITAG

8.30 UHR
DIANA | **LES MILLS BODYATTACK** ★

9.40 UHR
GABRIEL | **YOGA** ★

12.10 UHR
JANINE | **LES MILLS CORE** ^{45min} ★

17.30 UHR
LINDA | **LES MILLS BODYPUMP** ^{45min}

18.20 UHR
MANUELA W./
MADDALENA | **LES MILLS SH'BAM** ^{45min}

SAMSTAG

9.00 UHR
MARCO | **LES MILLS BODYATTACK** ★
LES MILLS BODYJAM

10.05 UHR
MARCO | **LES MILLS BODYPUMP** ★

11.10 UHR
SABRINA | **LES MILLS CORE** ^{30min} ★

SONNTAG

9.30 UHR
TEAM | **LES MILLS BODYPUMP**

Anmeldepflicht über das MyWellness App – Max. 25 Personen / Kurs.
Die gekennzeichneten Kurse mit ★ werden zusätzlich auf Zoom gestreamt. Zoom Meeting ID: 310 844 3508 / Passwort: aquafit