



# Ablaufplan Zypern



**Sonntag, INFOABEND**  
27.09.2020  
18:00 Uhr  
an der Poolbar. Anschließend  
gemeinsames Abendessen

## Montag 28.09.2020

- 10:00 – 11:00 **LES MILLS OPENING**  
ALLE NATIONAL TRAINER
- 11:10 – 11:40 **LES MILLS BODYATTACK** 30'  
AEROBICPLATZ Florian
- 11:50 – 12:20 **LES MILLS tone** 30'  
AEROBICPLATZ Florian
- 14:15 – 14:45 **LES MILLS LMI STEP** 30'  
AEROBICPLATZ Katja
- 14:55 – 15:25 **LES MILLS BODYPUMP** 30'  
AEROBICPLATZ Katja
- 15:35 – 16:05 **LES MILLS BODYCOMBAT** 30'  
AEROBICPLATZ Maik
- 16:15 – 16:45 **LES MILLS CXWORX**  
AEROBICPLATZ Maik
- 16:55 – 17:25 **LES MILLS BODYJAM** 30'  
AEROBICPLATZ Tarsia
- 17:35 – 18:05 **LES MILLS sprint**  
TERRASSE Florian
- 18:15 – 18:45 **LES MILLS BODYBALANCE** 30' FLEX  
TERRASSE Tarsia

## Dienstag 29.09.2020

- 09:00 – 09:45 **LES MILLS BODYJAM** 45'  
AEROBICPLATZ Tarsia
- 11:10 – 12:05 **LES MILLS BODYCOMBAT** 45'  
AEROBICPLATZ Maik
- 12:15 – 12:45 **LES MILLS CXWORX**  
AEROBICPLATZ Maik
- 12:15 – 13:05 **LES MILLS RPM**  
TERRASSE Florian
- 15:30 – 16:00 **LES MILLS SH'BAM** 30'  
AEROBICPLATZ Florian
- 16:10 – 17:10 **LES MILLS BODYPUMP**  
AEROBICPLATZ Katja
- 17:20 – 17:50 **LES MILLS GRIT** | CARDIO  
AEROBICPLATZ Maik
- 17:20 – 18:20 **LES MILLS BODYBALANCE**  
AM MEER Tarsia
- ab 19:00 **White Night**  
POOLBAR Alle

## Mittwoch 30.09.2020

- 09:00 – 10:00 **LES MILLS BODYCOMBAT**  
AEROBICPLATZ Maik
- 10:10 – 11:05 **LES MILLS BODYBALANCE** 45'  
TERRASSE Tarsia
- 11:15 – 12:00 **LES MILLS tone**  
AEROBICPLATZ Florian
- NEU: CXWORX UNITED im 45 Minuten-Format**
- 12:10 – 12:55 **LES MILLS CXWORX** 45'  
AEROBICPLATZ Maik
- 15:30 – 16:00 **LES MILLS sprint**  
TERRASSE Florian
- 16:10 – 17:10 **LES MILLS LMI STEP**  
AEROBICPLATZ Katja
- 17:20 – 18:20 **LES MILLS BODYPUMP**  
AEROBICPLATZ Katja
- ab 19:15 **Get Together**  
anschl. gemeinsames  
Abendessen  
TERRASSE Alle

## Donnerstag 01.10.2020

- 09:00 – 10:00 **LES MILLS BODYATTACK**  
AEROBICPLATZ Florian
- 10:10 – 11:00 **LES MILLS RPM**  
TERRASSE Florian
- 11:10 – 12:10 **LES MILLS BODYPUMP**  
AEROBICPLATZ Katja
- 12:20 – 13:20 **LES MILLS BODYCOMBAT**  
AEROBICPLATZ Maik
- 15:30 – 16:30 **LES MILLS BODYJAM**  
AEROBICPLATZ Tarsia
- 16:40 – 17:10 **LES MILLS CXWORX**  
AEROBICPLATZ Maik
- 17:20 – 18:20 **LES MILLS BODYBALANCE**  
AEROBICPLATZ Tarsia

## Freitag 02.10.2020

- 09:00 – 09:45 **LES MILLS tone**  
AEROBICPLATZ Florian
- 10:00 – 11:00 **LES MILLS BODYBALANCE**  
TERRASSE Tarsia
- 11:10 – 11:55 **LES MILLS SH'BAM**  
AEROBICPLATZ Florian
- 12:05 – 12:35 **LES MILLS CXWORX**  
AEROBICPLATZ Maik
- 15:30 – 16:15 **LES MILLS BODYPUMP** 45'  
AEROBICPLATZ Katja
- 16:25 – 16:55 **LES MILLS LMI STEP** 30'  
AEROBICPLATZ Katja
- 17:05 – 17:35 **LES MILLS FINALE barre**  
ALLE NATIONAL TRAINER  
mit Abschlussfoto  
AEROBICPLATZ
- ab 18:30 Sekt-Empfang  
**Gala-Abend**  
Dresscode „black & white“  
gemeinsames Abendessen