

Kursplan

**LEO'S
SPORTS
CLUB**

Den aktuellen Kursplan gültig ab 20.05.24. Registrierung und Specials findest du auf unserer Homepage unter www.leos.tv
Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Kurse sind Anmeldepflichtig!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:00 (30 Min.) LesMills GRIT Raum 1	06:45 BODYPUMP (LesMills) Raum 1	07:00 HIITup! Raum 1	06:45 BODYPUMP (LesMills) Raum 1	07:00 (30 Min.) LesMills GRIT Raum 1	09:15 Indoor Cycling *-*** Raum 2	09:15 Indoor Cycling Raum 1
07:00 High Performance Cycling Raum 2	06:45 Early Bird Yoga Raum 3	07:00 Indoor Cycling *-*** Raum 2		07:00 Indoor Cycling Raum 2	09:15 WSG Raum 1	09:45 Pilates *-*** Raum 3
		07:00 Outdoor Yoga Haus der Kunst			10:00 (75 Min.) Vinyasa Yoga ** Raum 3	
08:30 Cycling Intervall Raum 1		08:30 Cycling Endurance Raum 1			10:25 (45 Min.) BODYPUMP (LesMills) Raum 1	10:30 (75 Min.) Boxing Raum 2
09:00 Pilates *-*** Raum 3		09:00 Pilates *-*** Raum 3			10:30 Indoor Cycling *-*** Raum 2	10:45 (75 Min.) Bodypump Chall. Raum 1
10:15 Barre Ballett Raum 2	10:00 (75 Min.) Lu Jong Raum 3		10:30 WSG Raum 1	10:30 (75 Min.) Yoga Basics *-*** Raum 3	11:00 (35 Min.) TRX Raum 4	10:50 Pilates *-*** Raum 3
					11:20 (45 Min.) BODYCOMBAT (LesMills) Raum 1	11:55 (30 Min.) Mobility & Stretch Raum 3
12:00 WSG Raum 1	12:00 H.I.I.T. Raum 1	12:00 BODYCOMBAT (LesMills) Raum 1	12:00 LPP Raum 1	12:00 Pilates *-*** Raum 3	11:30 Pilates *-*** Raum 3	
	12:00 (75 Min.) Vinyasa Yoga ** Raum 3	12:00 (35 Min.) TRX Raum 4	12:00 (75 Min.) Yoga Open *-*** Raum 3		11:45 (35 Min.) TRX Anfänger Raum 4	
		12:00 (75 Min.) Yoga Medium ** Raum 3			12:15 (45 Min.) Barre Toning Raum 2	12:15 Workout Raum 1
13:00 (75 Min.) Yoga Basics *-*** Raum 3	13:15 LPP Senso ** Raum 1	13:00 (35 Min.) TRX Raum 4	13:15 H.I.I.T. Raum 1	13:15 Workout Raum 1		12:30 (75 Min.) Vinyasa Yoga ** Raum 3
		13:15 Dance Workout Raum 1		14:30 (75 Min.) Yoga Basics *-*** Raum 3	14:30 (120 Min.) Yoga Medium *-*** Raum 3	
17:15 (35 Min.) TRX Raum 4	17:30 Indoor Cycling *-*** Raum 2	17:30 (35 Min.) Tower Circuit Raum 4		16:30 HY-HIIT meets Yoga Raum 2		
17:15 LPP Senso*-*** Raum 1	18:00 Workout Raum 1	17:45 (75 Min.) Yoga Basics *-*** Raum 3	18:00 Outdoor Yoga Haus der Kunst	17:15 LPP Jumper *-*** Raum 1		17:15 (35 Min.) TRX Raum 4
18:15 Indoor Cycling *-*** Raum 2	18:15 (45 Min.) Barre Ballett Raum 3	18:00 Workout Raum 1		17:45 Cycling Fahrtspiel Raum 2		17:30 (75 Min.) Restorative Yoga Raum 3
18:15 (75 Min.) Vinyasa Yoga *-*** Raum 3	18:15 (35 Min.) Tower Circuit Raum 4	18:15 Indoor Cycling *-*** Raum 2	18:15 (35 Min.) TRX Raum 4	18:30 H.I.I.T. Raum 1	18:00 Workout Raum 1	17:30 BODYCOMBAT(LesMills) Raum 2
18:30 (30 Min.) ABS ONLY Galerie	18:35 Indoor Cycling *-*** Raum 2	18:15 (35 Min.) TRX Raum 4	18:30 BODYPUMP (LesMills) Raum 1	18:30 (75 Min.) Yoga auf Englisch Raum 3		18:45 BODYPUMP (LesMills) Raum 1
18:30 Workout Raum 1	19:00 (35 Min.) TRX Raum 4	18:30 (30 Min.) ABS ONLY Galerie	19:00 (35 Min.) Tower Circuit Raum 4	19:00 Dance Workout Raum 1		20:00 (30 Min.) LesMills GRIT Raum 1
18:45 (35 Min.) TRX Raum 4	19:00 (45 Min.) WSG Raum 1	19:15 Pilates *-*** Raum 3				
19:30 Indoor Cycling *-*** Raum 2	19:15 (75 Min.) Restorative & Yin Yoga Raum 3	19:15 Leo's Funct. Circuit Raum 1	19.45 (75 Min.) Boxing Raum 1		Level 1 *	
19:45 (75 Min.) Yoga Open *-*** Raum 3	19:45 (75 Min.) Boxing Raum 2	19:30 Indoor Cycling *-*** Raum 2			Level 1-2 *-***	
19:45 Leo's Funct. Circuit Raum 1	20:00 BODYPUMP (LesMills) Raum 1	20:30 (75 Min.) Jivamukti Y.** Raum 3			Level 2 ***	
					Level 2-3 *-***	
					Level 3 ***	
					Strength	
					Endurance	
					Functional	
					Health	

