

Kursplan

Den aktuellen Kursplan gültig ab 30.10.23. 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
06:45 (35 Min.) TRX Raum4	06:45 BODYPUMP (LesMills) Raum1	07:00 HIITup! Raum1	06:45 (45 Min.) BODYPUMP(LesMills) Raum1	06:45 (35 Min.) TRX Raum4	09:00 (45 Min.) Barre Ballett Raum3	
07:00 High Performance Cycling Raum1	06:45 Early Bird Yoga Raum3	07:00 Indoor Cycling *-** Raum2	07:00 Indoor Cycling Advanced Raum2	07:00 Indoor Cycling Raum1	09:15 Indoor Cycling *-** Raum2	09:15 Indoor Cycling Raum1
07:30 (35 Min.) Tower Circuit Raum4	07:00 Indoor Cycling Mixed Class Raum1		07:30 (30 Min.) Core (LesMills) Raum1	07:30 (35 Min.) Tower Circuit Raum4	09:15 WSG Raum1	09:45 Pilates *-*** Raum3
08:30 Indoor Cycling Mixed Class Raum1	10:00 (75 Min.) Lu Jong Raum3	08:30 Indoor Cycling Mittelstufe Raum1			10:00 (75 Min.) Vinyasa Yoga ** Raum3	
09:00 Pilates *-** Raum3		09:00 Pilates *-** Raum3	10:30 WSG Raum1		10:25 (45 Min.) BODYPUMP (LesMills) Raum1	
10:15 Barre Ballett Raum2			11:00 Barre toning Raum2	10:30 (75 Min.) Yoga Basics *-** Raum3	10:30 Indoor Cycling *-** Raum2	10:45 (75 Min.) Bodypump Chall. Raum1
12:00 WSG Raum1	12:00 H.I.I.T. Raum1	12:00 BODYCOMBAT (LesMills) Raum1	12:00:00 (45 Min.) Core (LesMills) Raum1	12:00 Pilates *-** Raum3	11:00 (35 Min.) TRX Raum4	11:00 Pilates *-** Raum3
	12:00 (75 Min.) Vinyasa Yoga ** Raum3	12:00 (35 Min.) TRX Raum4	12:15 (75 Min.) Yoga Double Teach Raum3		11:20 (45 Min.) BODYCOMBAT (LesMills) Raum1	12:00 (30 Min.) Mobility & Stretch Raum3
		12:00 (75 Min.) Yoga Medium ** Raum3			11:30 Pilates *-** Raum3	
		13:00 (35 Min.) TRX Raum4		13:15 Workout Raum1	11:45 (35 Min.) TRX Anfänger Raum4	12:15 Workout Raum1
13:00 (75 Min.) Yoga Basics *-** Raum3	13:15 LPP Senso ** Raum1	13:15 Dance Workout Raum1	13:15 H.I.I.T. Raum1	14:30 (75 Min.) Yoga Basics *-** Raum3		12:45 (75 Min.) Vinyasa Yoga ** Raum3
17:15 (35 Min.) TRX Raum4	17:45 Core (LesMills) Raum3	17:30 (35 Min.) Tower Circuit Raum4	18:00 (75 Min.) Lu Jong Raum3		14:30 (120 Min.) Yoga Medium *-*** Raum3	13:30 Barre toning Raum2
17:15 LPP Senso*-*** Raum1	18:00 Workout Raum1	17:45 Yoga Basics *-** Raum3	18:00 Athletic Step Raum2	16:00 HY Raum1		
18:15 Indoor Cycling *-** Raum2	18:15 Barre Ballett Raum3	18:00 Workout Raum1	18:15 (35 Min.) TRX Raum4	17:15 LPP Jumper *-*** Raum1	15:30 Pilates *-** Raum1	
18:15 (75 Min.) Vinyasa Yoga *-*** Raum3	18:15 Indoor Cycling *-** Raum2	18:15 Indoor Cycling *-** Raum2	18:30 (45 Min.) BODYPUMP (LesMills) Raum1	17:15 Indoor Cycling Mottostu Raum2	16:45 Barre toning/HY Raum2/1	17:00 Workout Raum1
18:30 (30 Min.) ABS ONLY Galerie	18:15 (35 Min.) Tower Circuit Raum4	18:15 (35 Min.) TRX Raum4	19:00 (35 Min.) Tower Circuit Raum4	18:30 H.I.I.T. Raum1		17:15 (35 Min.) TRX Raum4
18:30 (75 Min.) Workout Raum1	19:00 (35 Min.) TRX Raum4	18:30 (30 Min.) ABS ONLY Galerie	19:00 Workout Raum2	18:30 Dance workout Raum2		17:30 (75 Min.) Restorative Yoga Raum3
19:00 (35 Min.) TRX Raum4	19:00 (45 Min.) WSG Raum1		19:30 (75 Min.) Vinyasa Yoga *-** Raum3	18:30 (75 Min.) Yoga auf Englisch Raum3		
19:30 Indoor Cycling *-** Raum2	19:15 (75 Min.) Restorative & Yin Yoga Raum3	19:15 Pilates *-** Raum3	19:45:00 (75 Min.) Boxing Raum1	19:30 (45 Min.) BODYCOMBAT (LesMills) Raum2		
19:45 (75 Min.) Yoga Open *-*** Raum3		19:15 Leo's Funct. Circuit Raum1			Level 1 *	
20:00 Leo's Funct. Circuit Raum1	19:30 Indoor Cycling *-** Raum2	19:30 Indoor Cycling *-** Raum2			Level 1-2 *-***	
	20:00 BODYPUMP (LesMills) Raum1	20:30 (75 Min.) Jivamukti Y.** Raum3			Level 2 **	
					Level 2-3 *-***	
					Level 3 **	
					Strength	
					Endurance	
					Functional	
					Health	

