

# zoom

MO

09:00 – 10:00  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

Meeting-ID: 886 7187 4595  
mit Manu

18.00 – 18:50  
**BODYFORMING**

Meeting-ID: 820 7872 7938  
mit Doro

19:00 – 20:00  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Meeting-ID: 899 5560 2226  
mit Michelle N.

DI

19:30 – 20:45  
**YOGA**

Meeting-ID: 869 7147 2247  
mit Nicole

MI

09:00 – 10:00  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

Meeting-ID: 815 7632 4658  
mit Manu

17:00 – 17:45  
**tone**

Meeting-ID: 812 8410 5924  
mit Michelle N.

17:45 – 18:15  
**LES MILLS**  
**CXWORX**

Meeting-ID: 865 0603 7047  
mit Michelle N.

18:15 – 19:15  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Meeting-ID: 846 7715 2884  
mit Michelle N.

DO

09:00 – 10:00  
**YOGA**

Meeting-ID: 899 3605 4274  
mit Elias

10:00 – 10:45  
**FUNKTIONELLES**  
**TRAINING**

Meeting-ID: 857 4201 7857  
mit Elias

18:00 – 19:00  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

Meeting-ID: 892 2407 2695  
mit Michelle G.

19:15 – 20:15  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Meeting-ID: 886 9758 4751  
mit Simone

# zoom

FR

10:30 – 11:15  
**tone**

Meeting-ID: 897 9866 8938  
mit Michelle N.

17:00 – 18:00  
**WIRBELSÄULE**

Meeting-ID: 828 6305 0605  
mit Ina

18:00 – 19:00  
**STEP**  
**FATBURNER**

Meeting-ID: 867 2611 7055  
mit Ina

SA

10:30 – 11:15  
**tone**

Meeting-ID: 889 7272 2313  
mit Yassir

11:30 – 12:30  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Meeting-ID: 838 8489 0387  
mit Yassir

SO

10:15 – 11:15  
**INDOOR CYCLING**

Meeting-ID: 812 9955 6418  
mit Kersi

11:30 – 12:30  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

Meeting-ID: 861 0096 8874  
mit Kersi

# zoom

MEETING BEI ZOOM BEITRETEN:  
[WWW.ZOOM.US/JOIN](http://WWW.ZOOM.US/JOIN)

MEETING-ID + KENNWORT:  
„SAM“

# SAM

Sports And More

# WIR SIND ZURÜCK!



# KURSPLAN

AB 01. JUNI 2021

Sternheimer Str. 4  
66740 Saarlouis

Tel.: 06831 - 8906333  
[www.sam-saarlouis.de](http://www.sam-saarlouis.de)

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 06:00 - 22:00 Uhr  
Samstags 09:00 - 18:00 Uhr  
Sonntags 09:00 - 18:00 Uhr  
Feiertags 09:00 - 15:00 Uhr

# KURSRAUM 1

MO	09:15 – 10:00 <b>REHA-SPORT</b>	10:00 – 10:45 <b>FUNKTIONELLES TRAINING</b>
	18:15 – 18:45 <b>LES MILLS CXWORX</b>	19:00 – 20:00 <b>STRONG BY ZUMBA</b>
DI	17:00 – 17:45 <b>REHA-SPORT</b>	18:00 – 18:45 <b>MOBILITY</b>
MI	08:15 – 09:00 <b>STEP FATBURNER</b>	09:00 – 10:00 <b>WIRBELSÄULE</b>
	10:00 – 10:45 <b>FASZIEN-TRAINING</b>	11:00 – 11:45 <b>REHA-SPORT</b>
DO	17:00 – 17:45 <b>REHA-SPORT</b>	18:00 – 18:50 <b>BODYFORMING</b>
	18:45 – 19:00 <b>BAUCHKILLER</b>	19:00 – 20:00 <b>STRONG BY ZUMBA</b>
FR	09:45 – 10:30 <b>FASZIEN-TRAINING</b>	
SA	09:30 – 10:30 <b>STRONG BY ZUMBA</b>	10:35 – 11:20 <b>REHA-SPORT</b>

# KURSRAUM 2

MO	09:00 – 10:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	18:00 – 18:50 <b>BODYFORMING</b>
	19:00 – 20:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
DI	18:15 – 19:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19:30 – 20:45 <b>YOGA</b>
MI	09:00 – 10:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	17:00 – 17:45 <b>tone</b>
	17:45 – 18:15 <b>LES MILLS CXWORX</b>	18:15 – 19:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
DO	09:00 – 10:00 <b>YOGA</b>	10:00 – 10:45 <b>FUNKTIONELLES TRAINING</b>
	18:00 – 19:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	19:15 – 20:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
FR	10:30 – 11:15 <b>tone</b>	17:00 – 18:00 <b>WIRBELSÄULE</b>
	18:00 – 19:00 <b>STEP FATBURNER</b>	19:00 – 20:00 <b>REHA-SPORT</b>
SA	10:30 – 11:15 <b>tone</b>	11:30 – 12:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
SO	10:00 – 10:30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	10:30 – 11:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>

# KURSRAUM 3

MO	18:30 – 19:30 <b>INDOOR CYCLING</b>	
DI	18:00 – 18:45 <b>INDOOR CYCLING</b>	18:45 – 19:30 <b>INDOOR CYCLING</b>
DO	19:00 – 20:00 <b>INDOOR CYCLING</b>	
FR	09:30 – 10:15 <b>INDOOR CYCLING</b>	

FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH!



FITNESS  
CARDIO



KRAFT  
MUSKELN



FIGUR  
ABNEHMEN



ERHOLUNG  
KRAFT



REHA-  
SPORT