

SAMSTAG

RAUM 1	STRONG nation 09:30 – 10:30 h	Rehasport 10:45 – 11:30 h	HIIT 11:30 – 12:20 h
RAUM 2	LES MILLS BODYPUMP express 10:00 – 10:45 h	LES MILLS BODYATTACK express 11:00 – 11:45 h	

SONNTAG

RAUM 2	LES MILLS BODYBALANCE 09:45 – 10:30 h	LES MILLS CORE 10:35 – 11:05 h	LES MILLS GRIT CARDIO 11:10 – 11:40 h
RAUM 3		Indoor Cycling 10:00 – 11:00 h	
FUNCTIONAL			Functional Kurs 12:30 – 13:15 h

Alle Kurse im Functional Bereich und alle Kurse, die ab 17 Uhr stattfinden, müssen 24 Stunden vorher über die MySports App gebucht werden.



Alle Kurse, außer Rehasport entfallen an diesem Wochenende.

TURN UP THE HEAT BEFORE WINTER

Release Party

SA, 18. OKT 25

LES MILLS BODYPUMP

11:00 – 12:00 h

LES MILLS BODYATTACK

12:10 – 12:40 h

LES MILLS GRIT | STRENGTH

12:50 – 13:20 h

SO, 19. OKT 25

LES MILLS CORE

10:45 – 11:15 h

LES MILLS BODYCOMBAT

11:30 – 12:30 h

LES MILLS BODYBALANCE

12:35 – 13:35 h



www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen

Mehr Infos zu unseren Kursen

KURSPLAN

Oktober

SAM
Sports And More

MONTAG

RAUM 1	Bodyforming 08:15 – 09:15 h	Rehasport 09:30 – 10:15 h	Rehasport 17:00 – 17:45 h	Bodyforming 18:00 – 18:50 h	STRONG nation 19:00 – 20:00 h
RAUM 2		LES MILLS BODYBALANCE 09:15 – 10:15 h	LES MILLS CORE 17:30 – 18:00 h	LES MILLS BODYPUMP 18:10 – 19:10 h	LES MILLS BODYPUMP 19:15 – 20:15 h
RAUM 3		Indoor Cycling myride 10:00 – 10:45 h		Indoor Cycling 18:30 – 19:30 h	
FUNCTIONAL				TRX 18:30 – 19:15 h	

DIENTAG

RAUM 1	Rehasport 08:30 – 09:15 h	Rehasport 09:45 – 10:30 h	Rehasport 16:45 – 17:30 h	Pilates 17:45 – 18:15 h	Yoga 18:15 – 19:15 h
RAUM 2	Wirbelsäule 08:30 – 09:30 h			ZUMBA 18:00 – 19:00 h	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15 – 20:15 h
RAUM 3				Indoor Cycling Fun 18:00 – 18:45 h	Indoor Cycling Stamina 18:45 – 19:30 h
FUNCTIONAL		TRX 09:30 – 10:15 h		Functional Kurs 18:30 – 19:30 h	

MITTWOCH

RAUM 1		Rehasport 11:00 – 11:45 h			
RAUM 2	LES MILLS BODYBALANCE 09:00 – 10:00 h	Faszien 10:05 – 10:50 h	LES MILLS BODYATTACK express 17:10 – 17:55 h	LES MILLS CORE 18:00 – 18:45 h	LES MILLS BODYBALANCE 18:45 – 19:30 h

DONNERSTAG

RAUM 1		Rehasport 16:00 – 16:45 h	Bodyforming 18:00 – 19:00 h	LES MILLS BODYBALANCE 19:00 – 20:00 h	
RAUM 2	Funktionelles Training 09:00 – 09:45 h	Yoga 10:00 – 11:00 h	Rehasport 11:15 – 12:00 h	Pilates 18:00 – 18:30 h	LES MILLS GRIT STRENGTH 18:40 – 19:10 h
RAUM 3					LES MILLS BODYPUMP 19:15 – 20:15 h
FUNCTIONAL				Functional Kurs 17:30 – 18:30 h	TRX 18:30 – 19:30 h
				Indoor Cycling 18:30 – 19:15 h	Indoor Cycling 19:15 – 20:00 h

FREITAG

RAUM 1	Faszien 09:45 – 10:30 h	Wirbelsäule 16:30 – 17:30 h	Step Fatburner 17:30 – 18:30 h
RAUM 2	LES MILLS BODYPUMP 09:45 – 10:45 h	LES MILLS BODYBALANCE Flexibility 10:50 – 11:20 h	LES MILLS BODYCOMBAT x LES MILLS BODYBALANCE 18:30 – 19:30 h
RAUM 3	Indoor Cycling 09:30 – 10:15 h		Indoor Cycling myride 18:00 – 18:45 h
FUNCTIONAL			Functional Kurs 17:30 – 18:30 h

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness
Cardio

Kraft
Muskeln

Figur
Abnehmen

Erholung
Kraft

Reha-
sport