

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 10:30 – 11:30 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.



www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen

Mehr Infos zu unseren Kursen



ALLES NEU MACHT DER MAI

Raus aus der Komfortzone

Traue dich im Mai doch mal aus deiner Komfortzone heraus und besuche einen Kurs, den du noch nie besucht hast oder sonst eigentlich nicht besuchst.

Probiere es einfach mal aus, vielleicht wirst du ja positiv überrascht!

KURSPLAN Mai

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 heavy 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 | |

DIENSTAG

| | | | | | |
|------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 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 | Faszien 10:05 – 10:50 h | Rehasport 11:00 – 11:45 h | | | |
| RAUM 2 | LES MILLS Shapes 08:20 – 08:50 h | LES MILLS BODYBALANCE 09:00 – 10:00 h | Sweat Power 17:10 – 17:55 h | LES MILLS Shapes 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 | Yoga 19:00 – 20:30 h | |
| RAUM 2 | Funktionelles Training 09:00 – 09:45 h | Yoga 10:00 – 11:00 h | Rehasport 11:15 – 12:00 h | LES MILLS GRIT STRENGTH 18:40 – 19:10 h | LES MILLS BODYPUMP 19:15 – 20:15 h |
| RAUM 3 | | | | Indoor Cycling 18:15 – 19:00 h | Indoor Cycling 19:00 – 19:45 h |
| FUNCTIONAL | | Functional Kurs 17:30 – 18:30 h | | TRX 18:30 – 19:30 h | |

FREITAG

| | | | | |
|------------|--|---|--|-------------------------------------|
| RAUM 1 | Faszien 09:45 – 10:30 h | Wirbelsäule 16:30 – 17:30 h | Step Fatburner 17:30 – 18:30 h | Rehasport 18:45 – 19:30 h |
| RAUM 2 | LES MILLS BODYPUMP 09:45 – 10:45 h | LES MILLS BODYBALANCE Flexibility 10:50 – 11:20 h | LES MILLS BODYCOMBAT x 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 17:45 – 18:45 h | |

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness
Cardio

Kraft
Muskeln

Figur
Abnehmen

Erholung
Kraft

Reha-
sport