

SAMSTAG

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

SONNTAG

RAUM 2	LES MILLS BODYCOMBAT 10:15 – 11:00 h NEU	LES MILLS Shapes 11:05 – 11:35 h NEU	LES MILLS BODYBALANCE 11:40 – 12:25 h NEU
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.



Tickets sind ab sofort erhältlich!

SAUNA EVENT

Après-Ski mit Schlagerparty

SA, 28. NOV 26 | 18:00 – 23:00 h

49,00 € pro Person max. 45 Teilnehmer*innen



www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen

Mehr Infos zu unseren Kursen

KURSPLAN
November

SAM
Sports And More

MONTAG

RAUM 1	Bodyforming 08:15 – 09:15 h	Rehasport 11:00 – 11:45 h	Rehasport 16:00 – 16:45 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 18:10 – 19:10 h Indoor Cycling Sprint Intervall 19:10 – 19:30 h
FUNCTIONAL				TRX x Bodyforming 18:00 – 18:50 h

DIENTAG

RAUM 1	Rehasport 08:30 – 09:15 h	Rehasport 11:00 – 11:45 h	Pilates 17:45 – 18:15 h	Yoga 18:15 – 19:15 h
RAUM 2	Wirbelsäule 08:30 – 09:30 h		Rehasport 17:15 – 18:00 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 11:15 – 12:00 h	Rehasport 16:00 – 16:45 h
RAUM 2	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 – 19:30 h
FUNCTIONAL		Athletic Mobility 17:00 – 17:30 h	Functional Kurs 17:30 – 18:30 h	TRX 18:30 – 19:30 h

FREITAG

RAUM 1		Wirbelsäule 16:30 – 17:30 h	Step Fatburner 17:30 – 18:30 h	Rehasport 19:00 – 19:45 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			
FUNCTIONAL	Athletic Mobility 09:45 – 10:30 h		Functional Kurs 17:30 – 18:30 h	

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness
Cardio

Kraft
Muskeln

Figur
Abnehmen

Erholung
Kraft

Reha-
sport