

PREMIUM GRUPPENFITNESS KURSPLAN - GÜLTIG AB 09.03.2020



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

VORMITTAGSPROGRAMM

<p>09:30 - 10:15 Ina LES MILLS BODYPUMP 45'</p> <p>10:15 - 10:45 Ina LES MILLS BODYBALANCE STRETCHING 30'</p>	<p>09:30 - 10:00 Ina LES MILLS CXWORX 30'</p> <p>10:00 - 10:45 Ina LES MILLS FLEXI BODYBALANCE 45'</p>	<p>09:30 - 10:15 Anna-Lena Ina LES MILLS BODYPUMP 45'</p>	<p>08:45 - 09:15 Nicol LES MILLS sprint 30'</p> <p>09:30 - 10:15 Nicol LES MILLS BODYPUMP 45'</p> <p>10:15 - 10:45 Nicol LES MILLS CXWORX 30'</p> <p>10:45 - 11:00 Nicol LES MILLS BODYBALANCE STRETCHING 15'</p>
---	--	--	---

NACHMITTAGS - UND ABENDPROGRAMM

<p>17:15 - 18:00 Michelle LES MILLS LMI STEP MIX LES MILLS CXWORX 45'</p> <p>18:05 - 18:35 Michelle LES MILLS GRIT STRENGTH</p> <p>18:40 - 19:10 Carina LES MILLS BODYCOMBAT 30'</p> <p>19:15 - 19:45 Ina LES MILLS CXWORX 30'</p> <p>19:45 - 20:30 Ina LES MILLS FLEXI BODYBALANCE 45'</p>	<p>16:00 - 16:45 Michelle studio ONE BORN TO MOVE FIT 4 KID 6-10 Jahre</p> <p>16:55 - 17:40 Anna-Lena LES MILLS BODYPUMP 45'</p> <p>17:45 - 18:30 Katharina ZUMBA 45' NEU</p> <p>18:35 - 19:05 Nicol LES MILLS BODYPUMP 30'</p> <p>19:05 - 19:35 Nicol LES MILLS CXWORX 30'</p> <p>19:45 - 20:30 Nicol Studio ONE Spinning 45'</p>	<p>17:00 - 17:45 Michelle LES MILLS LMI STEP MIX LES MILLS CXWORX 45'</p> <p>17:55 - 18:25 Ina LES MILLS GRIT CARDIO</p> <p>18:30 - 19:30 Ina LES MILLS BODYPUMP 60'</p> <p>19:05 - 19:35 Nicol LES MILLS CXWORX 30'</p> <p>19:40 - 20:40 Anna-Lena LES MILLS BODYBALANCE 60'</p>	<p>17:00 - 17:55 Lea ZUMBA 55' NEU 55 min.</p> <p>18:00 - 19:00 Basti LES MILLS BODYPUMP 60' NEU 60 min.</p> <p>19:05 - 19:35 Nicol LES MILLS CXWORX 30'</p> <p>19:45 - 20:15 Nicol LES MILLS sprint 30'</p>	<p>16:30 - 17:15 Studio ONE Spinning 45'</p> <p>17:25 - 18:10 Carina LES MILLS BODYCOMBAT 45'</p> <p>18:15 - 19:00 Carina LES MILLS BODYPUMP 45'</p>
--	---	--	--	---

ÖFFNUNGSZEITEN

15 min. vor Kursbeginn bis ca. 30 min. nach Kursende

Studio ONE
Hauptstraße 4
36088 Hünfeld

Tel.:
06652-7937366











**Teste uns unverbindlich!
1 x SCHNUPPERN GRATIS**

Kursreservierung unter:
<https://termin.e-app.eu/studio-one>

Bis 60 Minuten vor dem Kurs, können Kurse online gebucht, storniert und verschoben werden.



MOTIVATION & RESULTATE FÜR JEDES FITNESSLEVEL

	BESCHREIBUNG	ÜBUNGSFORMEN	DAUER	INTENSITÄT	ENERGIE	EQUIPMENT	MUSIK	ERGEBNISSE
	LES MILLS BODYPUMP 60 DAS ORIGINAL LANGHANTEL-WORKOUT, BEI DEM DU KRAFT AUFBAUST UND DEINE HAUPTMUSKULATUR DEFINIERST. WERDE ATHLETISCH UND STARK.	KRAFTTRAINING MIT LANGHANTEL UND SCHEIBEN	60 MINUTEN	MODERAT BIS HOCH-INTENSIV	BIS ZU 560 KALORIEN	LANGHANTEL, SCHEIBEN UND HOHENVERSTELLBARER STEP	NEUE, BEKANNTE, MOTIVIERENDE SONGS	BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, FORMT UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKULATUR
	45 verkürztes 45 Minuten-Format mit allen Muskelgruppen (super mit anderen Kursen zu kombinieren)	KRAFTTRAINING MIT LANGHANTEL UND SCHEIBEN	45 MINUTEN			LANGHANTEL, SCHEIBEN UND HOHENVERSTELLBARER STEP	NEUE, BEKANNTE, MOTIVIERENDE SONGS	BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, FORMT UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKULATUR
	30 verkürztes 30 Minuten-Format Training der großen Muskelgruppen (super mit anderen Kursen zu kombinieren)	KRAFTTRAINING MIT LANGHANTEL UND SCHEIBEN	30 MINUTEN			LANGHANTEL, SCHEIBEN UND HOHENVERSTELLBARER STEP	NEUE, BEKANNTE, MOTIVIERENDE SONGS	BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, FORMT UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKULATUR
	LES MILLS BODYBALANCE 60 MIT ELEMENTEN AUS YOGA, TAI CHI UND PILATES WIRD DEIN KÖRPER GESTÄRKT UND DEINE BEWEGLICHKEIT GESTEIGERT. FINDE DEINE BALANCE.	INSPIRIERT DURCH YOGA, TAI CHI UND PILATES	60 MINUTEN	NIEDRIGE INTENSITÄT	BIS ZU 340 KALORIEN	YOGAMATTE (OPTIONAL)	SINNLICHE, BERUHIGENDE MUSIK	VERBESSERT DIE GELENKFLEXIBILITÄT, STEIGERT DIE BEWEGLICHKEIT, FORMT DEN KÖRPER UND FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN
	45 FLEXI verkürztes 45 Minuten-Format mit Schwerpunkt Flexibilität (super mit anderen Kursen zu kombinieren)	INSPIRIERT DURCH YOGA, TAI CHI	45 MINUTEN			YOGAMATTE (OPTIONAL)	SINNLICHE, BERUHIGENDE MUSIK	VERBESSERT DIE GELENKFLEXIBILITÄT, STEIGERT DIE BEWEGLICHKEIT, FORMT DEN KÖRPER UND FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN
	LES MILLS BODYCOMBAT 60 EIN HERAUSFORDERNDER MIX AUS KAMPFSPORTARTEN, DER DEINE KRAFT UND AUSDAUER IN BISLANG UNERREICHTE HOHEN KATAPULTIERT. SEI KÄMPFERISCH.	KAMPFSPORT-INSPIRIERTES CARDIO-TRAINING	60 MINUTEN	HOCH-INTENSIV	BIS ZU 740 KALORIEN	OHNE EQUIPMENT	ENERGIEGELADENE SONGS	FORMT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER, STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN
	45 verkürztes 45 Minuten-Format (super mit anderen Kursen zu kombinieren)	KAMPFSPORT-INSPIRIERTES CARDIO-TRAINING	45 MINUTEN			OHNE EQUIPMENT	ENERGIEGELADENE SONGS	FORMT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER, STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN
	30 verkürztes 30 Minuten-Format (super mit anderen Kursen zu kombinieren)	KAMPFSPORT-INSPIRIERTES CARDIO-TRAINING	30 MINUTEN			OHNE EQUIPMENT	ENERGIEGELADENE SONGS	FORMT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER, STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN
	LES MILLS CXWORX 30 DAS REVOLUTIONÄRE CORE-WORKOUT, DAS DIR MEHR FUNKTIONELLE KRAFT VERLEIHT UND DEINE KÖRPERMITTE FORMT. SPÜRE DIE KRAFT IN DIR.	CORE-KRAFTIGUNGS-TRAINING	30 MINUTEN	MODERAT BIS HOCH-INTENSIV	BIS ZU 250 KALORIEN	WIDERSTANDS-TUBE, GEWICHTS-SCHEIBE	NEUE, BEKANNTE, MOTIVIERENDE SONGS	FORMT UND STÄRKT DIE CORE-MUSKULATUR, VERBESSERT DIE FUNKTIONELLE KRAFT FÜR BESSERE BALANCE, MOBILITÄT UND PRÄVENTION
	LES MILLS LMI STEP 60 ENERGIEGELADENES STEP-WORKOUT, VON DEM DU NICHT GENUG BEKOMMEN KANNST. FÜHLE DICH LEBENDIG UND FREI.	STEP-CARDIO-WORKOUT	60 MINUTEN	MODERAT BIS HOCH-INTENSIV	BIS ZU 620 KALORIEN	HÖHENVERSTELLBARER STEP	NEUE, SPASSBRINGENDE, MOTIVIERENDE SONGS	VERBESSERT FITNESS UND AUSDAUER, STEIGERT AGILITÄT UND KOORDINATION, DEFINIERT BESONDERS BEINE UND PO
	30 verkürztes 30 Minuten-Format (super mit anderen Kursen zu kombinieren)	STEP-CARDIO-WORKOUT	30 MINUTEN			HÖHENVERSTELLBARER STEP	NEUE, SPASSBRINGENDE, MOTIVIERENDE SONGS	VERBESSERT FITNESS UND AUSDAUER, STEIGERT AGILITÄT UND KOORDINATION, DEFINIERT BESONDERS BEINE UND PO
	LES MILLS GRIT STRENGTH 30 30 MINUTEN HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING DIREKTES COACHING ZU ENERGIEGELADENER MUSIK	HIIT-TRAINING (Sollte nicht mit anderen Kursen kombiniert werden!)	30 MINUTEN	HOCH-INTENSIV	BIS ZU 9 Stunden ERHÖHTE FETTVERBRENNUNG	LANGHANTEL, SCHEIBEN	MOTIVIERENDE, COOLE SONGS	ENORME RESULTATE IN KÜRZESTER ZEIT, AUSSCHÜTTUNG VON WACHSTUMSHORMONEN, PUSHT DIE FETTVERBRENNUNG UND ERHÖHT DEINE CARDIOVASKULÄRE FITNESS ENORM SCHNELL
	LES MILLS GRIT CARDIO 30 30 MINUTEN HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING DIREKTES COACHING ZU ENERGIEGELADENER MUSIK	HIIT-TRAINING (Sollte nicht mit anderen Kursen kombiniert werden!)	30 MINUTEN	HOCH-INTENSIV	BIS ZU 9 Stunden ERHÖHTE FETTVERBRENNUNG	OHNE EQUIPMENT	MOTIVIERENDE, COOLE SONGS	ENORME RESULTATE IN KÜRZESTER ZEIT, AUSSCHÜTTUNG VON WACHSTUMSHORMONEN, PUSHT DIE FETTVERBRENNUNG UND ERHÖHT DEINE CARDIOVASKULÄRE FITNESS ENORM SCHNELL
	LES MILLS SPRINT 30 30 MINUTEN HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING DIREKTES COACHING ZU ENERGIEGELADENER MUSIK	HIIT-TRAINING (Sollte nicht mit anderen Kursen kombiniert werden!)	30 MINUTEN	HOCH-INTENSIV	BIS ZU 9 Stunden ERHÖHTE FETTVERBRENNUNG	INDOOR-BIKE	MOTIVIERENDE, COOLE SONGS	ENORME RESULTATE IN KÜRZESTER ZEIT, OHNE DABEI DIE GELENKE ZU BELASTEN. FORME SCHLANKHE MUSKELN UND PROGRAMMIERE DEINEN KÖRPER AUF FETTVERBRENNUNG.
	Studio ONE Spinning 45 HERAUSFORDERNDES INTERVALLTRAINING ZU BEATS, DIE DICH ZU HÖCHSTLEISTUNGEN BRINGEN. ERREICHE DEINE ZIELE SCHNELL. FAHRE DICH SCHLANK.	INDOOR-CYCLING CARDIO-TRAINING	45 MINUTEN	MODERAT BIS HOCH-INTENSIV	BIS ZU 675 KALORIEN	INDOOR-BIKE	ENERGIEGELADENE SONGS	ERHÖHT DIE CARDIOVASKULÄRE FITNESS ENORM SCHNELL, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER
	ZUMBA 45 EIN SPAßIGES TANZWORKOUT, DASS JEDE MENGE KALORIEN VERBRENNT UND RICHTIG GUTE LAUNE MACHT	DANCE WORKOUT	55 MINUTEN	MODERAT BIS INTENSIV		OHNE EQUIPMENT	MOTIVIERENDE SONGS	VERBESSERT DEINE FITNESS, MACHT SPAß UND PUSHT DIE FETTVERBRENNUNG



LES MILLS

Lizenzpartner
für Erwachsenen- und Kinderkurse

Studio ONE
Hauptstraße 4, 36088 Hünfeld

Tel. 0 66 52 - 79 37 366

info@studio-one-huenfeld.de
www.studio-one-huenfeld.de

Teste uns unverbindlich!
1 x SCHNUPPERN GRATIS

Kursreservierung unter:

<https://termin.e-app.eu/studio-one>

Bis 60 Minuten vor dem Kurs,
können Kurse online gebucht,
storniert und verschoben werden.

LES MILLS