

# GRUPPENFITNESS gültig ab 01. Juni 2018

| Zeit  | Montag                      |                     | Dienstag                      |                     | Mittwoch                 |                     | Donnerstag                    |                     | Freitag                     |                     | Samstag                     |                     | Sonntag                     |                     |
|-------|-----------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
|       | GF Raum                     | Cycling             | GF Raum                       | Cycling             | GF Raum                  | Cycling             | GF-Raum                       | Cycling             | GF Raum                     | Cycling             | GF Raum                     | Cycling             | GF Raum                     | Cycling             |
| 09:15 | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS CXWORX 30 Min        | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min      | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYBALANCE 60 Min | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min |
| 10:15 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYCOMBAT 60 Min  | LesMILLS RPM 45 Min |
| 11:15 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     | LesMILLS GRIT 30 Min        | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min |
| 12:15 | LesMILLS BODYPUMP 30 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min      | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 30 Min | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min      | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 30 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min |
| 12:45 | LesMILLS CXWORX 30 Min      |                     |                               |                     | LesMILLS CXWORX 30 Min   |                     |                               |                     | LesMILLS CXWORX 30 Min      |                     |                             |                     |                             |                     |
| 13:15 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     |
| 14:15 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     |
| 15:15 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     |
| 16:15 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     | LesMILLS RPM 45 Min         |                     |
| 17:15 |                             | LesMILLS RPM 45 Min |                               | LesMILLS RPM 45 Min |                          | LesMILLS RPM 45 Min |                               | LesMILLS RPM 45 Min |                             | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS CXWORX 30 Min      | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYBALANCE 60 Min | LesMILLS RPM 45 Min |
| 17:30 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     |                             |                     |                             |                     |
| 18:00 | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    |                     | LesMILLS BODYCOMBAT 60 Min    |                     |                          |                     | LesMILLS GRIT STRENGTH 30 Min |                     | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    |                     |                             |                     |                             |                     |
| 18:15 |                             | LesMILLS RPM 45 Min |                               | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BOX@FIT 45 Min  | LesMILLS RPM 45 Min |                               | LesMILLS RPM 45 Min |                             | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYPUMP 60 Min    | LesMILLS RPM 45 Min |
| 18:35 |                             |                     |                               |                     |                          |                     | LesMILLS CXWORX 30 Min        |                     |                             |                     |                             |                     |                             |                     |
| 18:40 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     |                             |                     |                             |                     |
| 19:05 | LesMILLS CXWORX 30 Min      |                     | LesMILLS GRIT STRENGTH 30 Min |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     |                             |                     |                             |                     |
| 19:10 |                             |                     |                               |                     | LesMILLS BODYPUMP 60 Min |                     | LesMILLS BODYCOMBAT 60 Min    |                     | LesMILLS CXWORX 30 Min      |                     |                             |                     |                             |                     |
| 19:15 |                             | LesMILLS RPM 45 Min |                               | LesMILLS RPM 45 Min |                          | LesMILLS RPM 45 Min |                               | LesMILLS RPM 45 Min |                             | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYBALANCE 60 Min | LesMILLS RPM 45 Min | LesMILLS BODYBALANCE 60 Min | LesMILLS RPM 45 Min |
| 19:35 |                             |                     |                               |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     |                             |                     |                             |                     |
| 19:40 | LesMILLS BODYBALANCE 60 Min |                     | LesMILLS CXWORX 30 Min        |                     |                          |                     |                               |                     |                             |                     |                             |                     |                             |                     |

An Feiertagen finden alle LesMills Kurse VIRTUAL statt. Individuallektionen VIRTUAL nach Anfrage!

# Kursbeschreibung

**BODYPUMP®** Krafttrainingsprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. **60 Min. / bis 560 kcal**

**BODYBALANCE®** ist Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das die Beweglichkeit steigert. **60 Min. / bis 300 kcal**

**BODYCOMBAT®** Fitness Mixed Martial Arts (MMA) mit Karate, Taekwondo, Kickboxing, Muay Thai, Capoeira und Kung Fu. **55 Min. / bis 740 kcal**

**CXWORX®** für die Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken) sowie Gesäss und Schulter. **30 Min. / bis 250 kcal**

**GRIT®STRENGTH** (HIIT) Kraft-Intervalltraining **30 Min. / bis 460 kcal**

**BOX@FIT®** Box Konditionstraining an Boxsäcken oder Prazen. **45 Min. / bis 680 kcal**  
*Boxhandschuhe oder Boxbandagen sind erforderlich und können bei uns gekauft werden! (Eintreffen 10 Min. vor Beginn)*

 **LES MILLS VIRTUAL = VIDEO Instruktoren**

LesMills Gruppenfitness mit Videoleinwand

**Erlebe die weltbekannten Gruppenkurse jederzeit!**

Mit dem virtuellen Fitnesstraining LesMills Virtual können CHRAFTWÄRCH Mitglieder auch ausserhalb der regulären Kurszeiten jederzeit die LesMills Lektionen besuchen. Individuelle Finesseinheiten mit erfahrenen Instruktoren werden eindrucksvoll über Videoleinwände mit mitreissender Musik übertragen.



**CHRAFTWÄRCH**  
fit**24**.swiss

 **CHRAFTWÄRCH**  
INDOOR-CYCLING CENTER

**RPM® Indoor-Cycling** Programm mit abwechslungsreicher Strecke. **45 Min. / bis 620 kcal**

LES MILLS  
**BODYPUMP** 

LES MILLS  
**CXWORX** 

LES MILLS  
**BODYCOMBAT** 

LES MILLS  
**GRIT** 

LES MILLS  
**BODYBALANCE** 

LES MILLS  
**RPM** 

**An Feiertagen finden alle LesMills Kurse VIRTUAL statt. Individuallektionen VIRTUAL nach Anfrage!**

CHRAFTWÄRCH fit24.swiss | Oberstmühle 12 | 6370 Stans | 041 530 24 24