Center Aachen Roermonder Straße

zoom Livestreams

Aachen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
06:15	LesMills 45 BODYPUMP						
08:30	tone 30	LesMills 30 BODYBALANCE	barre 30	tone 30	CORE 30	barre 30	LesMills 30 BODYBALANCE
09:00	LesMills 45 BODYPUMP						
09:45	barre 30	CORE 30		LesMills 60 BODYBALANCE	tone 30		sprint 30
10:15	LesMills 45 BODYBALANCE	tone 30			barre 30	LesMills 60 BODYPUMP	
10:30							LesMills 30 BODYJAM
11:00							barre 30
11:15						tone 30	
11:30							LesMills 60 BODYBALANCE
15:00							CORE 30
15:30						LesMills 30 GRIT | STRENGTH	
16:00						barre 30	
16:15							LesMills 60 RPM
16:30						LesMills 30 SH'BAM	
16:45	LesMills 30 BODYBALANCE	LesMills 45 BODYPUMP	LesMills 30 GRIT | STRENGTH	LesMills 30 BODYCOMBAT	LesMills 60 RPM		
17:15	LesMills 45 BODYCOMBAT			tone 30			LesMills 30 BODYPUMP
17:30		LesMills 30 sprint	LesMills 60 RPM				
17:45				LesMills 45 BODYATTACK	LesMills 30 GRIT | CARDIO		LesMills 45 BODYCOMBAT
18:00	LesMills 30 LMI STEP	CORE 30					
18:15					LesMills 45 BODYPUMP		
18:30	LesMills 45 BODYPUMP	barre 30	LesMills 60 BODYPUMP	CORE 30		LesMills 30 BODYBALANCE	
19:00		LesMills 30 SH'BAM		LesMills 30 BODYJAM	LesMills 30 sprint		
19:15	LesMills 30 BODYATTACK						
19:30		LesMills 45 LMI STEP	LesMills 30 sprint	LesMills 60 BODYBALANCE			
19:45	barre 30						
20:00			tone 30				
20:15	LesMills 60 BODYBALANCE	CORE 30					

Center Aachen Weststraße

Aachen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
08:30	tone 30	LesMills 30 BODYBALANCE	barre 30	tone 30	CORE 30	barre 30	LesMills 30 BODYBALANCE
10:15	barre 30		LesMills 60 BODYBALANCE		LesMills 30 BODYPUMP	LesMills 60 BODYPUMP	LesMills 30 LMI STEP
10:45	LesMills 30 BODYBALANCE				tone 30		CORE 30
11:15						tone 30	LesMills 60 BODYBALANCE
15:00							CORE 30
17:15	LesMills 30 BODYCOMBAT	LesMills 30 SH'BAM	tone 30	LesMills 30 GRIT | CARDIO	LesMills 30 sprint		
17:45	tone 30	barre 30	LesMills 45 BODYBALANCE	LesMills 60 RPM	barre 30		
18:15	LesMills 45 BODYPUMP	CORE 30			LesMills 30 BODYJAM		
18:30			LesMills 30 GRIT | CARDIO			LesMills 30 BODYBALANCE	
18:45		LesMills 45 BODYATTACK		LesMills 30 BODYPUMP	LesMills 30 BODYBALANCE		
19:00	LesMills 60 RPM		LesMills 30 BODYJAM				
19:15				LesMills 45 BODYCOMBAT			
19:30		LesMills 30 sprint	LesMills 30 BODYATTACK				
20:00	barre 30		CORE 30	tone 30			
20:15		LesMills 60 BODYPUMP					
20:30	LesMills 45 BODYBALANCE		LesMills 30 LMI STEP				

Wissenswertes

- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert

Nur zur Sicherheit! *Der TÜV Rheinland hat uns geprüft: Die Abo - Konditionen aller Selection Fitness Center sind verbraucherfreundlich und TÜV zertifiziert.*

Qualität, Effektivität und Spaß! *Die 14 Les Mills Gruppenfitness-Programme liefern echte Ergebnisse und verbessern die Lebensqualität. Dabei fließen die neuesten sportwissenschaftlichen Entwicklungen und die aktuellsten Musiktrends in die Programme, um euch alle 12 Wochen einen neuen Trainingsplan präsentieren zu können.*

selection-fitness.com

Alle Kurse auf einen Klick! *Nutze auch unser Internetangebot; hier findest du immer die aktuellsten Infos.*

Willkommen im Les Mills Platin Club! *Selection Fitness ist Deutschlands einzige Fitnesskette die exklusiv alle 14 Les Mills Fitness Programme in allen Filialen anbieten. Damit heißen wir dich herzlich willkommen im >>Les Mills Platin Club <<*

Finde uns auch auf Social Media! *Erfahre noch mehr über uns durch deine Fitnessfreunde und tausche spannende News aus.*

Ganz easy von zuhause. *Trainiere mit unseren Coaches LIVE, egal wo du bist. Du erhälst deinen exklusiven Mitglieder Link bei Florian@selection-fitness.com*

Dein digitales Training! *Nutze unsere digitalen Workouts, um dein Training so flexibel wie möglich zu gestalten. Checke einfach den Kursplan am Kursraum und komm einfach zu den genannten Zeiten rein. Durch unsere digitalen Workouts garantieren wir dir, dass alle LIVE Kurse laut Kursplan immer für dich stattfinden!*

Selection Fitness APP! *Hol dir **kostenlos** deine exklusiven Vorteile!*

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

Alsdorf

Center Alsdorf

08:30	tone 30	BODYBALANCE 30	barre 30	tone 30	CORE 30	barre 30	BODYBALANCE 30
09:45	tone 30	DI	MI	barre 30	CORE 30	SA	SO
10:15	BODYPUMP 45	DI	MI	BODYBALANCE 45	RPM 60	SA	BODYPUMP 60
10:30	MO	DI	MI	DO	FR	sprint 30	SO
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	BODYATTACK 45	barre 30
11:45	MO	DI	MI	DO	FR	SA	BODYBALANCE 60
12:00	MO	DI	MI	DO	FR	SH'BAM 30	SO
15:00	MO	DI	MI	DO	FR	GRIT CARDIO 30	CORE 30
17:15	BODYBALANCE 45	RPM 60	CORE 30	BODYJAM 30	LMI STEP 45	SA	SO
17:45	MO	DI	BODYATTACK 45	tone 30	FR	SA	SO
18:00	BODYPUMP 30	DI	MI	DO	CORE 30	SA	SO
18:15	MO	barre 30	MI	BODYATTACK 30	FR	SA	SO
18:30	sprint 30	DI	GRIT STRENGTH 30	DO	barre 30	BODYBALANCE 30	SO
18:45	MO	BODYJAM 30	MI	BODYPUMP 60	FR	SA	SO
19:00	tone 30	DI	BODYCOMBAT 45	DO	BODYBALANCE 45	SA	SO
19:15	MO	SH'BAM 30	MI	DO	FR	SA	SO
19:30	BODYCOMBAT 45	DI	MI	DO	FR	SA	SO
19:45	MO	BODYPUMP 45	BODYBALANCE 60	sprint 30	FR	SA	SO
20:15	CORE 30	DI	MI	DO	FR	SA	SO
20:30	MO	LMI STEP 30	MI	DO	FR	SA	SO

Eschweiler

Center Eschweiler

* RPM & sprint jetzt im brandneuem Cyclingraum!

08:30	tone 30	BODYBALANCE 30	barre 30	tone 30	CORE 30	barre 30	BODYBALANCE 30
09:45	BODYPUMP 30	DI	MI	barre 30	FR	SA	SO
10:15	BODYBALANCE 45	DI	MI	BODYBALANCE 45	FR	SA	BODYPUMP 60
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	SA	RPM * 60 / LMI STEP 30
14:00	MO	DI	MI	DO	FR	tone 30	SO
14:30	MO	DI	MI	DO	FR	BODYCOMBAT 30	SO
15:00	MO	DI	MI	DO	FR	SA	CORE 30
17:15	barre 30	BODYPUMP 45	BODYBALANCE 45	SH'BAM 30	GRIT CARDIO 30	SA	SO
17:45	SH'BAM 30	DI	MI	CORE 30	BODYJAM 30	SA	SO
18:00	MO	BODYATTACK 45	BODYPUMP 45	DO	FR	SA	SO
18:15	tone 30	DI	MI	GRIT STRENGTH 30	BODYBALANCE 45	SA	SO
18:30	MO	DI	MI	DO	FR	BODYBALANCE 30	SO
18:45	LMI STEP 30	BODYCOMBAT 45	sprint 30 * / tone 30	sprint 30 * / BODYATTACK 45	FR	SA	SO
19:15	BODYPUMP 60	DI	barre 30	DO	FR	SA	SO
19:30	MO	CORE 30	MI	BODYPUMP 30	FR	SA	SO
19:45	MO	DI	BODYJAM 30	DO	FR	SA	SO
20:00	MO	BODYBALANCE	MI	RPM 60 *	FR	SA	SO
20:15	RPM 60 *	DI	CORE 30	DO	FR	SA	SO

Herzogenrath

Center Herzogenrath

08:30	tone 30	BODYBALANCE 30	barre 30	tone 30	CORE 30	barre 30	BODYBALANCE 30
10:15	BODYPUMP 45	tone 30	MI	CORE 30	barre 30	BODYPUMP 60	sprint 30
10:45	MO	SH'BAM 30	MI	tone 30	BODYBALANCE 45	SA	barre 30
11:00	RPM 30	DI	MI	DO	FR	SA	SO
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	RPM 60	BODYBALANCE 30
14:00	MO	DI	MI	DO	FR	LMI STEP 30	SO
14:30	MO	DI	MI	DO	FR	SH'BAM 30	SO
15:00	MO	DI	MI	DO	FR	BODYATTACK 30	CORE 30
17:15	sprint 30	BODYCOMBAT 45	BODYPUMP 60	BODYPUMP 30	CORE 30	SA	SO
17:45	BODYPUMP 45	DI	MI	BODYATTACK 30	BODYCOMBAT 45	SA	SO
18:00	MO	tone 30	MI	DO	FR	SA	SO
18:15	MO	DI	sprint 30	barre 30	FR	SA	SO
18:30	LMI STEP 45	GRIT CARDIO 30	MI	DO	BODYBALANCE 45	BODYBALANCE 30	SO
18:45	MO	DI	MI	GRIT STRENGTH 30	FR	SA	SO
19:00	MO	BODYPUMP 45	BODYJAM 30	DO	FR	SA	SO
19:15	CORE 30	DI	MI	RPM 60	FR	SA	SO
19:30	MO	DI	barre 30		FR	SA	SO
19:45	BODYJAM 30	sprint 30	MI	DO	FR	SA	SO
20:00	MO	DI	BODYBALANCE 60	DO	FR	SA	SO
20:15	BODYBALANCE 45	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Stolberg

Center Stolberg

08:30	tone 30	BODYBALANCE 30	barre 30	tone 30	CORE 30	barre 30	BODYBALANCE 30
09:15	tone 30	DI	CORE 30	DO	BODYPUMP 60	SA	SO
09:45	BODYBALANCE 30	DI	BODYBALANCE 45	DO	FR	SA	SO
10:15	MO	DI	MI	DO	FR	BODYPUMP 60	LMI STEP 30
10:45	MO	DI	MI	DO	FR	SA	CORE 30
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	sprint 30	BODYATTACK 45
15:00	MO	DI	MI	DO	FR	GRIT CARDIO 30	CORE 30
17:15	BODYPUMP 45	BODYCOMBAT 45	tone 30	BODYATTACK 30	GRIT STRENGTH 30	SA	SO
17:45	MO	DI	SH'BAM 30	barre 30	RPM 60	SA	SO
18:00	RPM 60	BODYPUMP 60	MI	DO	FR	SA	SO
18:15	MO	DI	BODYCOMBAT 45	LMI STEP 45	FR	SA	SO
18:30	MO	DI	MI	DO	FR	BODYBALANCE 30	SO
18:45	MO	DI	MI	DO	CORE 30	SA	SO
19:00	barre 30	CORE 30	BODYPUMP 60	BODYBALANCE 30	FR	SA	SO
19:30	BODYJAM 30	BODYBALANCE 60	sprint 30	DO	FR	SA	SO

Workouts

Kurz und knapp!

- BODYPUMP — Langhantel Kraft Training
- BODYJAM — Dance Workout mit Club Sounds
- BODYATTACK — Cardio-Sport Workout
- SH'BAM — Dance Workout mit Charts Sounds
- LMI STEP — Cardio Workout mit Step
- BODYCOMBAT — Mixed Martial Arts Workout
- BODYBALANCE — Yoga & Stretch & Entspannung
- RPM — Indoor Cycling Workout
- CORE — Six Pack Workout
- sprint — HIIT Workout auf dem Bike
- barre — NEUES BOOTY Workout
- GRIT STRENGTH — HIIT Workout mit Gewichten
- tone — NEUES BOOTY Workout
- GRIT CARDIO — HIIT Workout mit Fokus auf Ausdauer
- Kurse mit diesem Zusatzlogo finden digital statt!

Selection Fitness	Roermonder Str. 197	52072 Aachen	T 02 41 / 41 31 16 6
Selection Fitness	Weststr. 20	52074 Aachen	T 02 41 / 87 07 77
Selection Fitness	Grenzweg 74 - 76	52477 Alsdorf	T 02 40 4 / 67 27 27
Selection Fitness	Dürener Str. 473	52249 Eschweiler	T 0 24 03 / 50 25 55
Selection Fitness	Voccartstr. 66	52134 Herzogenrath	T 02 40 6 / 93 63 6
Selection Fitness	Zweifaller Str. 30	52222 Stolberg	T 02 40 2 / 86 10 01
Selection LadyFitness	Roermonder Str. 197	52072 Aachen	T 02 41 / 41 31 16 6

30 Entscheide selbst wie schnell
45 du trainierst: Kurse laufen
60 30, 45 und 60 min.

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

Selection Fitness
Der Les Mills Platin Club.

Reebok LesMills