

Lektionenplan ab Montag , 22. August 2022

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	
Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Bad 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.30 Uhr	Bleiche Bad	Bleiche Fit 8.50-9.50 Uhr	Bleiche Bad	Bleiche Fit 9.00-10.00 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	
Fun Tone Moni 10.00-11.00 Uhr	Pilates Flow Maria	Zumba Kary 10.00-10.20 Uhr	Faszientraining Rahel 9.40-10.30 Uhr		Bodytoning Moni 10.00-10.50 Uhr		Pump Maria	Pilates Flow Maria	
Schwangerschaft- Yoga Hannah		Rumpf Training Maria 10.30-11.00 Uhr	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary				
		Spinning HIIT Maria					12.00-12.50 Uhr Spinning Reto		
18.45-19.20 Uhr M.A.X./ HIIT / & RUMPF TRAINING		18.30-19.30 Uhr							
19.30-20.30 Uhr		Yoga Sabrina 19.45-20.45 Uhr	19.00-20.00 Uhr				19.15-20.15 Uhr		
Pump Team	Yoga Sabrina	Pump Maria		Piloxing Maria					

Montag 08. & Montag 22. August

Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend