

Lektionenplan Bleiche April 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit
09.00-09.50 Uhr		09.00-09.50 Uhr		09.00-9.30 Uhr		08.50-09.50 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr
Functional Toning Nadja		Zumba Kary	09.30-10.45 Uhr Rückbildungskurs Nina	Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni	Yoga Atmen & Meditation Nina	Pump Maria	Pilates Flow Maria
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr		09.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr			10.10-11.10 Uhr Spinning Team
Pilates Flow Maria		Rumpfmuskulatur Training Maria		Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			
		10.30-11.00 Uhr							
		Spinning HIIT Maria							
						12.00-12.50 Uhr			
						Spinning Reto			
NEU 18.45-19.45 Uhr	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr				18.30-19.20 Uhr			
Pump it HIIT & Core Maria	Yoga Sabrina	Spinning Reto				Spinning Reto			
	Pause			19.00-20.00 Uhr		19.30-20.30 Uhr		19.00-20.00 Uhr	
	19.45-20.45 Uhr			Pump Roxy		Piloxing Maria		Zumba Kary	
	Yoga Sabrina								

Neu!! Die perfekte Kombination Kraft- Ausdauer- & Coretraining

Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.