

Lektionenplan Bleiche April 2025

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit
Neue Zeit								08.30-09.30 Uhr
06.30-07.30 Uhr								Spinning
Virtuell								Virtuell
Scenic Coach								Scenic Coach
09.00-09.50 Uhr	09.00-09.50 Uhr		09.00-09.30 Uhr	08.50-09.50 Uhr		09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr	
Functional Toning	Zumba	09.30-10.45 Uhr	Faszientraining	Bodytoning	09.00-10.00 Uhr		Pilates Flow	
Nadja	Naryha		Rahel	Moni	Yoga & Beweglichkeit	Pump	Maria	
10.00-10.50 Uhr	10.00-10.20 Uhr	Rückbildungskurs	09.40-10.30 Uhr	10.00-10.50 Uhr			10.10-11.10 Uhr	
Pilates Flow	Rumpfmuskulatur Training	Nina	Rücken Fit	Zumba			Spinning	
Maria	Maria		Rahel	Naryha			Virtuell	
	10.30-11.00 Uhr						Studio Coach	
	Spinning HIIT							
	Maria							
	12.00-12.50 Uhr			12.00-12.50 Uhr				
	Spinning			Spinning				
	Virtuell			Virtuell				
	Scenic Coach			Studio Coach				
							13.30-14-30 Uhr	13.30-14-30 Uhr
	18.30-19.30 Uhr						Spinning	Spinning
18.40-19.40 Uhr	Spinning		18.40-19.40 Uhr	Neue Zeit			Virtuell	Virtuell
Pump	Virtuell		Pump	19.00-19.50 Uhr			Scenic Coach	Scenic Coach
Roxy	Studio Coach		Roxy	Piloxing				
				Maria				
19.50-21.20 Uhr			19.50-20.50 Uhr	20.00-20.50 Uhr				
Yoga			Yoga-Mobility Flow	Spinning				
Sabrina			Annerosa	Virtuell				
				Studio Coach				

Freitag, 18., Samstag, 19., Montag, 21. Keine Gfit Lektionen (ausser virtueller Spinning Lektionen) / Kinderhüeti geschlossen

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