

# Lektionenplan BleicheFit NOVEMBER 2020

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit
9.00-9.50 Uhr	9.00-10.00 Uhr	9.00-9.50 Uhr	9.00-9.30 Uhr	9.00-10.30 Uhr	9.00-10.00 Uhr		9.00-10.00 Uhr	8.50-09.50 Uhr
Fun Tone Moni	Yoga Andrea 10.15-11.15 Uhr	Zumba Kary 10.00-11.00 Uhr	Faszientraining Rahel 9.40-10.30 Uhr	Yoga Sandra	Bodytoning Moni 10.00-10.50 Uhr		Pump Maria 10.00-10.50 Uhr	Pump Team 10.00-11.00 Uhr
	12.15-13.15 Uhr	Yoga Andrea	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary 12.00-12.50 Uhr		M.A.X. / Bauch Maria	Spinning Team
Pump Maria		Bauch/Spinning Maria			Spinning Reto			
18.45-19.25 Uhr	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr	19.00-19.20 Uhr		18.30-19.30	18.30-19.30		
M.A.X. / Bauch Maria 19.30-20.30 Uhr	Yoga Sabrina 19.45-20.45 Uhr	Spinning Reto	Bauch Training Maria 19.30-20.30 Uhr	Spinning Reto	Yoga Sandra 19.45-20.45 Uhr			
Pump Roxy	Yoga Sabrina		Pump Maria		Yoga Sandra			
Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend								