

Lektionenplan Bleiche Januar 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	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 10.00-11.00 Uhr	
		Rumpf Training Maria 10.30-11.00 Uhr	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			Spinning Team	
		Spinning HIIT Maria							
					12.00-12.50 Uhr				
					Spinning Reto				
18.45-19.20 Uhr									
M.A.X./HIIT/ CIRCLE TRAINING Maria	Yoga Sabrina 19.45-20.45 Uhr	Spinning Reto	19.00-20.00 Uhr		18.30-19.20 Uhr				
Pump Roxi	Yoga Sabrina		Pump Maria		Spinning Reto 19.30-20.30 Uhr				
					Piloxing Maria				

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