

Lektionenplan Bleiche Januar 2023

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	9.00-9.50 Uhr	9.00-9.50 Uhr	9.00-9.30 Uhr		8.50-9.50 Uhr	10.00-11.00 Uhr	9.00-10.00 Uhr	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	
12.00-12.30 Uhr		Rumpf Training Maria 10.30-11.00 Uhr	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary		Yoga Atmen & Meditation Nina		
		Spinning HIIT Maria							
Pump it Maria					12.00-12.50 Uhr				
12.35-12.55 Uhr					Spinning Reto				
Büro-Pilates Maria									
18.45-19.20 Uhr									
M.A.X./HIIT/ CIRCLE TRAINING	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr	18.30-19.30 Uhr				18.30-19.20 Uhr		
Maria	Yoga Sabrina	Spinning Reto	19.00-20.00 Uhr	Spinning Reto					
19.30-20.30 Uhr	19.45-20.45 Uhr		Pump Maria/Rita	19.30-20.30 Uhr					
Pump Roxy	Yoga Sabrina			Piloxing Maria					

Montag, 02. Januar 2023 Keine Group Fitness Lektionen

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