

Lektionenplan BleicheFit Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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	09.00-09.50 Uhr
Functional Toning Nadja	Zumba Kary	Faszientraining Rahel	Bodytoning Moni	Pump Maria	Pilates Flow Maria
10.00-10.50 Uhr	10.00-10.20 Uhr	09.30-10.45 Uhr	10.00-10.50 Uhr	09.00-10.00 Uhr	10.10-11.10 Uhr
Pilates Flow Maria	Rumpfmuskulatur Training Maria	Rückbildungs-kurs Nina	Zumba Kary	Yoga & Beweglichkeit Nina	Spinning Team
	10.30-11.00 Uhr	09.40-10.30 Uhr			
	Spinning HIIT Maria	Rücken Fit Rahel			
			12.00-12.50 Uhr		
			Spinning Sandra		
			18.15-19.15 Uhr		
18.45-19.45 Uhr	18.30-20.00 Uhr	19.00-20.00 Uhr	Spinning Cedric	19.00-19.50 Uhr	
Pump Roxy	Spinning Maria	Pump Roxy	19.30-20.30 Uhr Piloxing Maria	Zumba Kary	
19.45-20.45 Uhr					
Yoga Sabrina					

ZUM LEKTIONEN BUCHEN: LADE DIE SPORTSNOW APP IM APP STORE UND MELDE DICH BEI SPORTSNOW MIT DEINEM LOGIN AN