

Lektionenplan BleicheFit September 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	9.00-10.00
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
12.15-13.15 Uhr	Yoga Andrea	Bauch Training Spinning HIIT Maria	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary		M.A.X / Bauch Maria	
Pump Maria					12.15-13.00 Uhr Spinning Reto			
18.45-19.25 Uhr	18.30-19.30 Uhr		19.00-19.20 Uhr				18.30-19.30	
M.A.X. / Bauch Maria	Yoga Sabrina		Bauch Training Maria			Yoga Sandra		
19.30-20.30 Uhr	19.45-20.45 Uhr		19.30-20.30 Uhr			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