

Lektionenplan Bleiche März 2023

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

Freitag, 10. März ab 18.30 Uhr Spinning Party & Samstag, 25. März ab 09.30 Spinning Event (Pilates Flow Lektion abgesagt)

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