

Lektionenplan Bleiche März 2025

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit
06.10-07.00 Uhr Spinning Virtual Class								08.30-09.30 Uhr Spinning Virtual Class
09.00-09.50 Uhr Functional Toning Nadja	09.00-09.50 Uhr Zumba Kary	09.30-10.45 Uhr Rückbildungskurs Nina	09.00-09.30 Uhr Faszientraining Rahel	08.50-09.50 Uhr Bodytoning Moni	09.00-10.00 Uhr Yoga & Beweglichkeit Nina	09.00-10.00 Uhr Pump Maria	09.00-09.50 Uhr Pilates Flow Maria	
10.00-10.50 Uhr Pilates Flow Maria	10.00-10.20 Uhr Rumpfmuskulatur Training Maria		09.40-10.30 Uhr Rücken Fit Rahel	10.00-10.50 Uhr Zumba Kary		10.10-11.10 Uhr Spinning Team		
	10.30-11.00 Uhr Spinning HIIT Maria							
	12.00-12.50 Uhr Spinning Virtual Class			12.00-12.50 Uhr Spinning Sandra				
	18.30-20.00 Uhr Spinning Maria		18.40-19.40 Uhr Pump Team	18.15-19.15 Uhr Spinning Cedric			13.30-14.30 Uhr Spinning Virtual Class	13.30-14.30 Uhr Spinning Virtual Class
19.50-21.20 Uhr Yoga Sabrina			19.50-20.50 Uhr Yoga-Mobility Flow Annarosa	19.30-20.30 Uhr Piloxing Maria				

Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.