

# Lektionenplan Bleiche November 2021

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
<b>Bleiche Fit</b> 9.00-9.50 Uhr	<b>Bleiche Bad</b> 9.00-10.00 Uhr	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-9.50 Uhr	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-9.30 Uhr	<b>Bleiche Bad</b>	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-10.00 Uhr	<b>Bleiche Bad</b>	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-10.00 Uhr	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-10.00 Uhr	
<b>Fun Tone</b> Moni	<b>Pilates Flow</b> Maria	<b>Zumba</b> Kary 10.00-10.20 Uhr	<b>Faszientraining</b> Rahel 9.40-10.30 Uhr		<b>Bodytoning</b> Moni 10.00-10.50 Uhr		<b>Pump</b> Maria	<b>Pilates Flow</b> Maria 10.00-11.00 Uhr	
		<b>Rumpf Training</b> Maria 10.30-11.00 Uhr	<b>Rücken Fit</b> Rahel		<b>Zumba</b> Kary			<b>Spinning</b> Team	
		<b>Spinning HIIT</b> Maria							
					12.00-12.50 Uhr				
					<b>Spinning</b> Reto				
18.45-19.25 Uhr									
M.A.X./HIIT/	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr			18.30-19.20 Uhr				
<b>CIRCLE TRAINING</b> Maria	<b>Yoga</b> Sabrina 19.45-20.45 Uhr	<b>Spinning</b> Reto	19.00-20.00 Uhr		<b>Spinning</b> Reto				
<b>Pump</b> Roxi	<b>Yoga</b> Sabrina		<b>Pump</b> Maria		19.30-20.30 Uhr				
					<b>Piloxing</b> Maria				

**Die Spinning-Saison beginnt! Auch Samstags! Ride on!**

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