

# Lektionenplan November 2022

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag		
<b>Bleiche Fit</b> 9.00-9.50 Uhr	<b>Bleiche Bad</b> 9.00-9.50 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> 8.50-9.50 Uhr	<b>Bleiche Bad</b> 10.00-11.00 Uhr	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-10.00 Uhr	<b>Bleiche Fit</b> 9.00-9.50 Uhr		
<b>Fun Tone</b> <b>Moni</b>	<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>	<b>Zumba</b> <b>Kary</b> 10.00-10.20 Uhr	<b>Faszientraining</b> <b>Rahel</b> 9.40-10.30 Uhr		<b>Bodytoning</b> <b>Moni</b> 10.00-10.50 Uhr		<b>Yoga</b> <b>Atem &amp; Meditation</b> <b>Nina</b>	<b>Pump</b> <b>Maria</b>	<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>	
12.00-12.30 Uhr		<b>Rumpf Training</b> <b>Maria</b> 10.30-11.00 Uhr	<b>Rücken Fit</b> <b>Rahel</b>		<b>Zumba</b> <b>Kary</b>	12.00-12.50 Uhr			<b>Spinning</b> <b>Reto</b>	10.00-11.00 Uhr <b>Spinning</b> <b>Team</b>
		<b>Spinning HIIT</b> <b>Maria</b>								
		<b>Pump it</b> <b>Maria</b> 12.35-12.55 Uhr								
<b>Büro-Pilates</b> <b>Maria</b>										
18.45-19.20 Uhr M.A.X./ HIIT / & RUMPF TRAINING <b>Maria</b>	18.30-19.30 Uhr <b>Yoga</b> <b>Sabrina</b>	18.30-20.00 Uhr <b>Spinning</b> <b>Reto</b>	19.00-20.00 Uhr <b>Pump</b> <b>Maria</b>	18.30-19.20 Uhr <b>Spinning</b> <b>Reto</b> 19.30-20.30 Uhr <b>Piloxing</b> <b>Maria</b>						
19.30-20.30 Uhr <b>Pump</b> <b>Team</b>	19.45-20.45 Uhr <b>Yoga</b> <b>Sabrina</b>									

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