

Lektionenplan Bleiche November 2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit
09.00-09.50 Uhr		09.00-9.50 Uhr		09.00-9.30 Uhr		08.50-09.50 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr
Functional Toning Nadja		Zumba Kary	NEU 09.30-10.45 Uhr Rückbildungs- kurs Nina	Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni	Yoga Atmen & Meditation Nina	Pump Maria	Pilates Flow Maria
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr		09.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr			10.00-11.00 Uhr
Pilates Flow Maria		Rumpfmuskulatur Training Maria		Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			Spinning Team
		10.30-11.00 Uhr							
		Spinning HIIT Maria							
12.00-12.30 Uhr						12.00-12.50 Uhr			
Pump it Maria						Spinning Reto			
12.35-12.55 Uhr									
Dehnen & Atmen Maria									
18.45-19.20 Uhr	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr				18.30-19.20 Uhr			
M.A.X./HIIT/Core Maria	Yoga Sabrina	Spinning Reto				Spinning Reto			
19.30-20.30 Uhr	Pause			19.00-20.00 Uhr		19.30-20.30 Uhr		19.00-20.00 Uhr	
Pump Roxy	19.45-20.45 Uhr			Pump Maria/Roxy		Piloxing Maria		Zumba Kary	
	Yoga Sabrina								

Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend
 Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.