

Lektionenplan Bleiche November 2024

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		09.00-09.50 Uhr		09.00-9.30 Uhr		08.50-09.50 Uhr		09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr			
Functional Toning Nadja		Zumba Kary		Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni		09.00-10.00 Uhr	Pilates Flow Maria			
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr		09.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr		Yoga & Beweglichkeit Nina	10.10-11.10 Uhr			
Pilates Flow Maria		Rumpfmuskulatur Training Maria		Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			Spinning Team			
		10.30-11.00 Uhr							12.00-13.00 Uhr			
		Spinning HIIT Maria							Spinning Sandra			
									60/90 "up to you"		Neue Zeit	
									18.30-19.30 Uhr		18.30-19.30/20.00 Uhr	18.15-19.15 Uhr
		18.45-19.45 Uhr							Yoga Sabrina		Spinning Maria	Spinning Cedric
		Pump Roxy							Pause			19.30-20.30 Uhr
		19.45-20.45 Uhr	19.00-20.00 Uhr		Piloxing Maria							
		Yoga Sabrina			Pump Roxy		19.00-20.00 Uhr					
					Zumba Kary							

Dienstag Spinning "up to you": Du wählst 60 oder 90 Minuten Lektion

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