

Lektionenplan Bleiche Oktober 2021

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Bad 9.00-10.00 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.30 Uhr	Bleiche Bad	Bleiche Fit 9.00-10.00 Uhr	Bleiche Bad	Bleiche Fit 9.00-10.00 Uhr	Bleiche Fit 9.00-10.00 Uhr
Fun Tone Moni	Pilates Flow Maria	Zumba Kary 10.00-10.20 Uhr	Faszientraining Rahel 9.40-10.30 Uhr		Bodytoning Moni 10.00-10.50 Uhr		Pump Maria	Pilates Flow Maria
		Rumpf Training Maria 10.30-11.00 Uhr	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			
		Spinning HIIT Maria						
					12.00-12.50 Uhr			
					Spinning Reto			
18.45-19.25 Uhr								
M.A.X./HIIT/	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr						
CIRCLE TRAINING	Yoga Sabrina	Spinning Reto	19.00-20.00 Uhr		19.15-20.15 Uhr			
Maria	19.45-20.45 Uhr		Pump Maria		Piloxing Maria			
19.30-20.30 Uhr	Yoga Sabrina							
Pump Roxi								

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