

Lektionenplan BleicheFit OKTOBER 2020

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit
9.00-9.50 Uhr	9.00-10.00 Uhr	9.00-9.50 Uhr	9.00-9.30 Uhr	9.00-10.30 Uhr	9.00-10.00 Uhr		9.00-10.00	9.00-10.00
Fun Tone Moni	Yoga Andrea	Zumba Kary	Faszientraining Rahel	Yoga Sandra	Bodytoning Moni		Pump Maria	Pump Team
	10.15-11.15 Uhr	10.00-11.00 Uhr	9.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr		10.00-10.50 Uhr	10.00-11.00 Uhr
	Yoga Andrea	Bauch/Spinning Maria	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary		M.A.X / Bauch Maria	Spinning Team
12.15-13.15 Uhr					12.00-12.50 Uhr			1. LEKTION Sa., 17.10.2020
Pump Maria					Spinning Reto			
18.45-19.25 Uhr	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00	19.00-19.20 Uhr		18.30-19.30	18.30-19.30		
M.A.X. / Bauch Maria	Yoga Sabrina	Spinning Reto	Bauch Training Maria		Spinning Reto	Yoga Sandra		
19.30-20.30 Uhr	19.45-20.45 Uhr		19.30-20.30 Uhr			19.45-20.45 Uhr		
Pump Roxy	Yoga Sabrina		Pump Maria			Yoga Sandra		

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