

Lektionenplan Bleiche Oktober 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	ab 24.10	09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr
Functional Toning Nadja		Zumba Kary	ab 22.10 09.30-10.45 Uhr	Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni	09.00-10.00 Uhr	Pump Maria	Pilates Flow Maria
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr	Rückbildungskurs Nina	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							
		Spinning HIIT Maria							
				12.00-12.50 Uhr					
				Spinning Reto					
18.45-19.45 Uhr	18.30-19.30 Uhr	18.30-20.00 Uhr				18.30-19.20 Uhr			
Yoga Sabrina	Yoga Sabrina	Spinning Reto				Spinning Reto			
Pump it HIIT & Core Team	Pause					19.30-20.30 Uhr			
	19.45-20.45 Uhr			19.00-20.00 Uhr		Piloxing Maria		19.00-20.00 Uhr	
	Yoga Sabrina			Pump Roxy				Zumba Kary	

Rückbildungskurs findet erst wieder am Dienstag 22.10.2024 statt. Die neue Lektion "Yoga & Beweglichkeit" ab dem 24. Oktober 2024.

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