

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		09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr		
Functional Toning Nadja		Zumba Kary		ab 22.10 09.30-10.45 Uhr Rückbildungs- kurs Nina		Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni	09.00-10.00 Uhr Yoga & Beweglichkeit Nina	Pump Maria	Pilates Flow Maria
10.00-10.50 Uhr		Rumpfmuskulatur Training Maria		09.40-10.30 Uhr Rücken Fit Rahel		10.00-10.20 Uhr		10.00-10.50 Uhr Zumba Kary	10.10-11.10 Uhr Spinning Team		
Pilates Flow Maria		10.30-11.00 Uhr Spinning HIIT Maria									
18.45-19.45 Uhr	18.30-19.30 Uhr Yoga Sabrina	18.30-20.00 Uhr Spinning Maria				18.30-19.20 Uhr Spinning Team					
Pump it HIIT & Core Team	Pause			19.00-20.00 Uhr Pump Roxy		19.30-20.30 Uhr Piloxing Maria					
	19.45-20.45 Uhr Yoga Sabrina							19.00-20.00 Uhr 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.