

Lektionenplan Bleiche September 2021

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		9.00-10.00 Uhr		9.00-10.00 Uhr	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
18.45-19.25 Uhr	18.30-19.30 Uhr	Rumpf Training Maria 10.30-11.00 Uhr	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary		18.30-19.30 Uhr	
		Spinning HIIT Maria						
M.A.X./HIIT/ CIRCLE TRAINING Maria	Yoga Sabrina		19.00-20.00 Uhr	19.15-20.15 Uhr	Yoga Sandra			
19.30-20.30 Uhr	19.45-20.45 Uhr		Pump Maria	Piloxing Maria				
Pump Roxy	Yoga Sabrina							

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