

Lektionenplan September 2022

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Bad 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.50 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.30 Uhr	Bleiche Bad	Bleiche Fit 8.50-9.50 Uhr	Bleiche Bad 10.00-11.00 Uhr	Bleiche Fit 9.00-10.00 Uhr	Bleiche Fit 9.00-9.50 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		Schwangerschaft-Yoga Nina	Pump Maria
		Rumpf Training Maria 10.30-11.00 Uhr	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			
		Spinning HIIT Maria						
12.00-12.30 Uhr						12.00-12.50 Uhr		
Pump it Maria						Spinning Reto		
12.35-12.55 Uhr								
Büro-Pilates Maria								
18.45-19.20 Uhr								
M.A.X./ HIIT / & RUMPF TRAINING	18.30-19.30 Uhr							
Maria	Yoga Sabrina							
19.30-20.30 Uhr	19.45-20.45 Uhr		19.00-20.00 Uhr		19.15-20.15 Uhr			
Pump Team	Yoga Sabrina		Pump Maria		Piloxing Maria			

NEU NEU NEU

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