

Lektionenplan Bleiche September 2023

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit
09.00-09.50 Uhr		09.00-9.50 Uhr	09.00-9.30 Uhr		08.50-09.50 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr
Functional Toning Nadja		Zumba Kary	Faszientraining Rahel		Bodytoning Moni	Yoga Atmen & Meditation Nina	Pump Maria	Pilates Flow Maria
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr	09.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr			
Pilates Flow Maria		Rumpfmuskulatur Training Maria	Rücken Fit Rahel		Zumba Kary			
		10.30-11.00 Uhr						
		Spinning HIIT Maria						
12.00-12.30 Uhr					12.00-12.50 Uhr			
Pump it Maria					Spinning Reto			
12.35-12.55 Uhr								
Dehnen & Atmen Maria								
18.45-19.20 Uhr								
M.A.X./ HIIT/Core Maria	18.30-19.30 Uhr							
19.30-20.30 Uhr	Yoga Sabrina							
Pump Roxy	Pause		19.00-20.00 Uhr		19.00-20.00 Uhr		19.00-20.00 Uhr	
	19.45-20.45 Uhr		Pump Maria/Roxy		Piloxing Maria		Zumba Kary	
	Yoga Sabrina							

Deiner Gesundheit zuliebe - erscheine pünktlich zur Lektion - benutze saubere Turnschuhe und ein Handtuch - trinke ausreichend
 Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.