

## Indoor Cycling 03.12.2018 – 09.12.2018

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	High End Endurance 75-85%	Kathrin	
Dienstag	12.15	13.15	Hill 75-85%	Grit	
Donnerstag	18.00	19.00	„Niggi-Näggi – Special“	Claudia	
Freitag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Markus	
Samstag	10.15	11.15	2. „X-Mas Special“ World Jumping + Cycling	Ana Brigit	
Sonntag	09.00	10.00	2. „X-Mas Special“ World Jumping + Cycling	Ana Brigit	

- **Neu** Anmeldung jeweils für **die aktuelle Kalenderwoche per Telefon oder direkt im Studio** möglich.
- **Abmeldungen** bitte rechtzeitig, damit wir die Plätze **neu vergeben** können.
- Wir bitten um Verständnis, dass bei **3-maligen Nichterscheinen keine Reservierungen** mehr möglich ist.
- Probetraining melden sich bitte 30 Minuten vor Beginn an der Rezeption.
- Sonntags bieten wir kein Probetraining für Anfänger an.
- Bitte nimm ein Handtuch, eine Trinkflasche und ein Pulsmesser mit zur Lektion.
- Die Lektion wird ab drei Personen durchgeführt.
- Es wird eine Puls Uhr empfohlen
- Änderungen vorbehalten.

