

## Indoor Cycling 23.04.2018 – 29.04.2018

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	Intervall Ext 65-85%	Kathrin	
Dienstag	12.15	13.15	Laps 65-85%	Evelyne	
Donnerstag	07.30 18.00	08.30 19.00	Easy-Cycling High End. Endurance 65-85%	Claudia Peter	
Freitag	12.15	13.15	Hill 75-85%	Kathrin	
Samstag	11.30	12.30	Fartlek 65-85%	Claudia	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Noppe	

- **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.

