

Indoor Cycling 29.04.2024 – 05.05.2024

| Tag | Von | Bis | Art und Herzfrequenz | Instruktor | Ersatz |
|------------|-------|-------|---------------------------|------------|--------|
| Montag | 20:10 | 21:10 | Intervall Extensiv 65-85% | Sidonia | |
| Dienstag | 12:15 | 13:15 | Laps 65-85% | Peter D. | |
| Donnerstag | 18:00 | 19:00 | Surprise | Sandra | |
| Freitag | 12:15 | 13:15 | Fartlek 65-85% | Claudia | |
| Samstag | 12:15 | 13:45 | Surprise 90 Minuten | Kathrin | |
| Sonntag | 09:00 | 10:00 | Surprise | Noppe | |

- Abmeldungen bitte rechtzeitig 4 Stunden vor Kursbeginn, damit die Plätze neu vergeben werden können.
- Wir bitten um Verständnis, dass bei 3-maligen Nichterscheinen keine Reservierung 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.
- Änderungen vorbehalten.
- Anmeldung: <https://fitness-muehlematt.ch/group-fitness/termin-buchen/>
6 Tage vor Kursbeginn möglich.
- **ÄNDERUNGEN** vorbehalten.
- Taschen und Kleider gehören aus hygienischen Gründen und Anstand nicht in den Kursraum!
- Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-Mühlematt Team

