

Indoor Cycling 02.08.2021 – 08.08.2021

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	Fartlek 65-85%	Sidonia	
Dienstag	12.15	13.15	Intervall Extensiv 65-85%	Peter D.	
	1				
Donnerstag	18.00	19.00	High End. Endurance 75-85%	Claudia	
Freitag	12.15	13.15	Laps 65-85%	Noppe	
Samstag	12.15	13.15	Hill 75-85%	Brigit	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Ana	

- Anmeldung jeweils für online <https://www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness.html> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
- Im Moment können nur **15 Teilnehmer** pro Lektion teilnehmen.
- Abmeldungen bitte rechtzeitig 4 Stunden vor Kursbeginn, damit die Plätze neu vergeben werden 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.

