

## Indoor Cycling 03.08.2020 – 09.08.2020

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Ersatz
Montag	20.00	21.00	Surprise	Sidonia
Dienstag Dienstag	12.15 13.30	13.15 14.30	Fartlek Sommerpause	65-85% Noppe
Donnerstag	18.00	19.00	High End Endurance	75-85% Claudia
Freitag	12.15	13.15	Fartlek	65-85% Noppe
Samstag	12.15	13.15	Sommerpause	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Patrick (Albatros)

- **Neu** Anmeldung jeweils für **online** <https://www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness.html> **6 Tage vor Kursbeginn** möglich.
- Im Moment können nur **18 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.

