

Indoor Cycling 06.12.2021 – 12.12.2021

| Tag | Von | Bis | Art und Herzfrequenz | Instruktor | Ersatz |
|------------|----------------|----------------|----------------------------------|------------------------------------|--------|
| Montag | 20.10 | 21.10 | "Santaclaus-Cycling" | Claudia | |
| Dienstag | 12.15 13.30 | 13.15 14.30 | Hill für Alle + Sehbehinderte | 75-85% Kathrin Imad/Peter D. | |
| | 1 | | | | |
| Donnerstag | 18.00 | 19.00 | Fartlek | 65-85% Manuel | |
| Freitag | 12.15 | 13.15 | Full Pyramid | 65-85-65% Peter D. | |
| Samstag | 12.15 | 13.15 | Hill | 75-85% Noppe | |
| Sonntag | 09.00 | 10.00 | 3. Advent-Cycling | 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.

