

## Indoor Cycling 09.11.2020 – 15.11.2020

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	Laps 65-85%	Sidonia	
Dienstag Dienstag	12.15 13.30	13.15 14.30	High End Endurance für Alle + für Sehbehinderte 75-75%	Evelyne Imad/Peter D.	
Donnerstag	18.00	19.00	Intervall Ext. 65-85%	Brigit	
Freitag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Claudia	
Samstag	12.15	13.15	Hill 75-85%	Manuel	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Peter Schl.	

- **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.

