

## Indoor Cycling 10.01.2022 – 16.01.2022

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Weisungen
Montag	20.10	21.10	Covit19 Surprise	Imad/Urs	Maskenpflicht
Dienstag	12.15	13.15	Covit19 Surprise	Imad/Urs	Maskenpflicht
Donnerstag	18.00	19.00	Fartlek 65-85%	Noppe	2G+
Freitag	12.15	13.15	Covit19 Surprise	Imad	Maskenpflicht
Samstag			Es findet keine Lektion statt		
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Sandra W.	2G+

- Anmeldung jeweils für online [www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness](http://www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness)
- 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
- Es finden 2G mit Maske und 2G+ Lektionen statt.  
 2G+ heisst: geimpft, genesen und negativ getestet sind (2G+). Personen deren vollständige Impfung, Auffrischimpfung oder Genesung nicht mehr als 120 Tage zurückliegt, sind von der Testpflicht ausgenommen.
- 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.
- Änderungen vorbehalten.

