

## Indoor Cycling 15.04.2019 – 21.04.2019

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10	21.10	Hill 75-85%	Sidonia	
Dienstag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Claudia	
Donnerstag	18.00	19.00	High End Endurance 75-85%	Manuel	
Karfreitag	11.30	13.00	Surprise 90 Minuten	Kathrin	
Ostersamstag	11.30	12.30	Surprise	Peter	
Ostersonntag	09.15	10.15	Surprise	Nappe	

- **Neu** Anmeldung jeweils für **die aktuelle Kalenderwoche per Telefon** oder **direkt im Studio** möglich.
- **Abmeldungen** bitte rechtzeitig, damit wir die Plätze **neu vergeben** 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.

