

Indoor Cycling 22.04.2019 – 28.04.2019

| Tag | Von | Bis | Art und Herzfrequenz | Instruktor | Ersatz |
|-------------|-------|-------|----------------------|------------|--------|
| Ostermontag | 11.30 | 13.00 | Surprise 90 Minuten | Claudia | |
| Dienstag | 12.15 | 13.15 | Fartlek 65-85% | Grit | |
| Donnerstag | 18.00 | 19.00 | Laps 65-85% | Peter | |
| Freitag | 12.15 | 13.15 | Low to High 65-85% | Kathrin | |
| Samstag | 11.30 | 12.30 | Fartlek 65-85% | Manuel | |
| Sonntag | 09.00 | 10.00 | Surprise | Cecco | |

- **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.

