

Indoor Cycling 23.03.2019 – 29.03.2020

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	Low to High 65-85% für Alle + für Sehbehinderte	Ana Imad/Urs	
Donnerstag	18.00	19.00	Hill 75-85%	Claudia	
Freitag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Markus	
Samstag	11.30	12.30	Intervall Ext. 65-85%	Manuel	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Noppe	

- **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.

