

Indoor Cycling 19.04.2021 – 25.04.2021

| Tag | Von | Bis | Art und Herzfrequenz | Instruktor | Ersatz |
|-----------------|-------|-------|--|------------------------|--------------|
| | | | In dieser Woche finden noch keine | Cycling – Kurse | Statt |
| | | | Cycling startet ab dem | 26.04.21! | |
| Mittwoch | 19.00 | 20.00 | NUR VIA ZOOM | PETER | |
| | | | | | |
| Samstag | 9.00 | 10.00 | NUR VIA ZOOM | PETER | |
| | | | | | |
| | | | | | |

- **Neu** Anmeldung jeweils für **online** <https://www.fitness-muehlematt.ch/group-fitness.html> **6 Tage vor Kursbeginn** möglich.
- Im Moment können nur **8 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.

