

Indoor Cycling 26.09.2022 – 02.10.2022

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20.10 13.15	21.10 14.15	Fartlek Für Alle + Sehbehinderte 65-85%	Sidonia Imad/Urs	
Dienstag	12.15	13.15	Intervall Extensiv. 75-85%	Peter D.	
Donnerstag	18:00	19:00	Surprise	Brigit	
Freitag	12.15	13.15	Laps 65-85%	Imad/Urs	
Freitag	18.00	21.00	3-Stunden. Oktoberfest (kostenpflichtig mit Speis und Trank)	1.Claudia/Noppe 2.Peter D. 3.Sidonia	Mitglied CHF 30.00 Nichtmitglied CHF 50.00 Anmeldung: 076 679 64 64
Samstag	12.15	13.15	Hill 75-85%	Ana	
Sonntag	09.00	10.00	Surprise	Claudia	

- Abmeldungen bitte rechtzeitig 4 Stunden vor Kursbeginn, damit die Plätze neu vergeben werden können.
- Wir bitten um Verständnis, dass bei 3-maligen Nichterscheinen keine Reservierung 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.
- Anmeldung: <https://www.fitness-muehle matt.ch/group-fitness.html> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
- **ÄNDERUNGEN** vorbehalten.
- **Taschen und Kleider gehören aus hygienischen Gründen und Anstand nicht in den Kursraum!**
- Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-Mühlematt Team

