

## Indoor Cycling 22.07.2024 – 28.07.2024

| Tag        | Von   | Bis   | Art und Herzfrequenz      | Instruktor | Ersatz |
|------------|-------|-------|---------------------------|------------|--------|
| Montag     | 20:10 | 21:10 | High End Endurance 75-85% | Claudia    |        |
| Dienstag   | 12:15 | 13:15 | Fartlek 65-85%            | Peter D.   |        |
|            | 1     |       |                           |            |        |
| Donnerstag | 18:00 | 19:00 | High Endurance 75-85%     | Claudia    |        |
| Freitag    | 12:15 | 13:15 | Surprise                  | Evelyne    |        |
| Samstag    | 12:15 | 13:15 | Fartlek 65-85%            | Noppe      |        |
| Sonntag    | 09:00 | 10:00 | Surprise                  | Sandra     |        |

- 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://fitness-muehlematt.ch/group-fitness/termin-buchen/>  
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

