

Indoor Cycling 10.02.2025 – 16.02.2025

| Tag | Von | Bis | Art und Herzfrequenz | Instruktor | Ersatz |
|------------|-------|-------|---------------------------|---------------|--------|
| Montag | 20:10 | 21:10 | High End Endurance 75-85% | Kathrin | |
| Dienstag | 12:15 | 13:15 | Fartlek 65-85% | Peter Dalcher | |
| Donnerstag | 18:00 | 19:00 | Laps 65-85% | Claudia | |
| Freitag | 12:15 | 13:15 | Fartlek 65-75% | Evelyne | |
| Samstag | 12:15 | 13:15 | Intervall Extensiv 75-85% | Kathrin | |
| Sonntag | 08:00 | 10:00 | Surprise | Manuel | |

- **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**

