

## Indoor Cycling 25.09.2023 – 01.10.2023

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	13:15 20.10	14:15 21.10	<b>Für Alle + Sehbehinderte</b> High End Endurance 75-85%	Imad/Lesly Noppe	
Dienstag	09.15	10.15	Laps 65-85%	Sandra	<b>Claudia</b>
Donnerstag	18:00	19:00	<b>Surprise</b>	Peter Schlachter	
Freitag	12.15	13.15	Fartlek 65-85%	Evelyne	
Samstag	12.15	13.15	Intervall Extensiv 65-85%	Patrick	
Sonntag	09.00	10.00	<b>Surprise</b>	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://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

