

# Stundenplan Herbst LAND

Montag, 17. Oktober - Freitag, 23. Dezember 2016



postgässli 24, 3661 uetendorf

Montag	Raum 1	08.45 - 09.45 Krafttraining*	10.00 - 11.00 Krafttraining*	17.25 - 18.25 Krafttraining	18.35 - 19.35 Krafttraining	20.00 - 21.00 FitGym	Montag	
	Raum 2	08.40 - 09.40 Spinning *	09.55 - 10.55 Spinning *	17.30 - 18.30 Spinning	18.45 - 19.45 Spinning	20.00 - 21.15 Spinning		
Dienstag	Raum 1	08.25 - 09.25 FitGym	09.35 - 10.35 Krafttraining	- 11.15 Kraft SI/S	17.25 - 18.25 Krafttraining	18.35 - 19.35 Krafttraining	20.00 - 21.00 FitGym	Dienstag
	Raum 2		10.00 - Cardio+		17.30 - 18.30 Spinning	18.45 - 19.45 Spinning	20.00 - 21.15 Spinning	
Mittwoch	Raum 1	08.30 - 09.30 Krafttraining	09.45 - 10.45 RückenGym	10.55 - 11.55 RückenGym	18.00 - 18.30 M.A.X.®	18.45 - 19.45 Krafttraining	20.00 - 21.00 Krafttraining	Mittwoch
	Raum 2	08.45 - 09.45 Spinning			17.45 - 18.45 Spinning	19.00 - 20.00 Spinning	20.15 - 21.15 Spinning	
Donnerstag	Raum 1	08.45 - 09.45 Krafttraining	- 10.25 Kraft	- 11.15 Kraft S	- 18.40 Kraft	19.00 - 20.00 RückenGym	20.15 - 21.15 Krafttraining	Donnerstag
	Raum 2	09.10 - Cardio+	10.00 - Cardio+		17.25 - Cardio+	18.45 - 19.45 Spinning	20.00 - 21.00 Spinning	
Freitag	Raum 1	08.30 - 09.40 M.A.X.® + Kraft	- 10.30 Kraft SI	- 11.05 Mobilisation				Freitag
	Raum 2	09.15 - Cardio +	10.05 - Cardio +		17.15 - 18.15 Spinning	18.30 - 19.45 Spinning		
Sa	Raum 1							Sa
	Raum 2		10.00 - 11.15 Spinning	ohne 3. Dezember = 20 Jahre-Spinning-Jubiläum				
So	Raum 2							So

\* = mit Kinderhütendienst (Fr. 3.--)

S = Senioren / SI = Seniorinnen

19.9.2016