

Stundenplan Winter Land



Postgässli 24, 3661 Uetendorf

admin@bleibgesund.ch

033 356 42 27

Donnerstag, 4. Januar - Samstag, 7. April 2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
08.45-09.45 funktionelles Krafttraining*	08.40-09.40 Spinning *	08.25-09.25 FitGym		08.30-09.30 funktionelles Kraft + Mobilisation	08.40-09.40 Spinning	08.45-09.45 funktionelles Kraft + Mobilisation		08.30-09.40 M.A.X.® + Kraft	08.40-09.40 funktionelles Krafttraining
10.00-11.00 M.A.X.® + Kraft *	09.55-10.55 Spinning *	09.35-10.35 funktionelles Krafttraining		09.45-10.45 RückenGym		09.10-10.25 Cardio+Kraft		09.15-10.30 Cardio+Kraft SI	10.00-11.15 Spinning
		10.00-11.15 Cardio+Kraft S/S		10.55-11.55 RückenGym		10.00-11.15 Cardio+Kraft S		10.05-11.05 Cardio+ Mobilisation SI/S	
17.25-18.25 funktionelles Krafttraining	17.30-18.30 Spinning	17.25-18.25 funktionelles Krafttraining	17.30-18.30 Spinning	18.00-18.30 M.A.X.®	17.45-18.45 Spinning	17.25-18.40 Cardio+Kraft			
18.35-19.35 funktionelles Krafttraining	18.45-19.45 Spinning	18.35-19.35 funktionelles Krafttraining	18.45-19.45 Spinning	18.45-19.45 funktionelles Krafttraining	19.00-20.00 Spinning	19.00-20.00 RückenGym	18.45-19.45 Spinning	18.30-19.45 Spinning	
20.00-21.00 FitGym	20.00-21.15 Spinning	20.00-21.00 FitGym	20.00-21.15 Spinning	20.00-21.00 funktionelles Krafttraining	20.15-21.15 Spinning	20.15-21.15 funktionelles Krafttraining	20.00-21.00 Spinning		

Ostern: Donnerstag, 29. März - Montag, 2. April 2018

* = mit Kinderhütendienst

SI = Seniorinnen

S = Senioren

06.12.2017