

SPINNING® Kursplan

WE ARE SPINNING® OASE
Fitness Club

Antje | Norman

31.08. 2021 - 05.09. 2021	Matthias	Rainer	Jens Norman	Edgar	Thomas
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
			10:30 – 11:30 Interval		
					11:00 – 12:00 Free Ride
		18:45 – 19:45 Interval	18:00 – 19:00 Strength	17:00 – 18:00 Endurance	
				18:15 – 19:45 XL-Interval	
06.09. 2021 - 12.09. 2021	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
10:30 – 11:30 Interval			10:30 – 11:30 Endurance		
					11:00 – 12:00 Free Ride
17:15 – 18:15 Interval	18.45 - 19.45 Interval	18:45 – 19:45 Strength	18:00 – 19:00 Interval	17:00 – 18:00 Strength	
18:30 – 19:30 Strength				18:15 – 19:15 Interval	
13.09. 2021 - 19.09. 2021	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
10:30 – 11:30 Strength			10:30 – 11:30 Strength		
					11:00 – 12:00 Free Ride
17:15 – 18:15 Endurance	18.45 - 19.45 Strength	18:45 – 19:45 Strength	18:00 – 19:30 XL-Interval	17:00 – 18:00 Endurance	
18:30 – 19:30 Interval				18:15 – 19:15 Interval	
20.09. 2021 - 26.09. 2021	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
10:30 – 11:30 Endurance			10:30 – 11:30 Interval		
					11:00 – 12:00 Free Ride
17:15 – 18:15 Interval	18.45 - 19.45 Endurance	18:45 – 19:45 Interval	18:00 – 19:00 Endurance	17:00 – 18:00 Interval	
18:30 – 19:30 Interval				18:15 – 19:15 Strength	
27.09. 2021 - 03.10. 2021	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
10:30 – 11:30 Strength					
					03.10.2021
17:15 – 18:15 Strength	18.45 - 19.45 Strength	18:45 - 19:45 Endurance		17:00 – 18:00 Endurance	
18:30 – 19:30 Endurance				18:15 – 19:45 XL-Interval	