



# FITNESS CONNECTION



*Wolhusen*

# Indoor-Cycling

**DIENSTAG, 18.15 UHR (mit Mäsu) \***

## Oktober

15.10.	Start in die neue Saison, mit René	60'
22.10.	Elba-Rundfahrt	60'
29.10.	Rundstreckenrennen	60'

## November

05.11.	Werner – Vollgas	60'
12.11.	Tortour	90'
19.11.	Mallorca-Rundfahrt	60'
26.11.	Mannschaftszeitfahren	60'

## Dezember

03.12.	Hart aber herzlich	60'
10.12.	Ausdauerprüfung	90'
17.12.	Kraftakt	60'

**FREITAG, 10. 01. 2020**

**« AFTER WORK OUT »**

Start: 18.00 Uhr / 3 Lektionen à 50 Min. / ab 21.30 Uhr Spaghettiplausch mit Dessert



Laufend aktuell mit unserer App «Fühl dich gut». Jetzt kostenlos im App-Store.



# Indoor-Cycling

## KURSPLAN

Montag	19.00 Uhr	à 75 Minuten	Nicole G.
Dienstag	09.00 Uhr	à 75 Minuten	René
Dienstag	18.15 Uhr	à 60/90 Minuten *	Mäsu
Mittwoch	19.00 Uhr	à 75 Minuten	Vanessa/DANi
Donnerstag	19.00 Uhr	à 75 Minuten	Andrea
Sonntag	09.30 Uhr	à 75 Minuten	Team

\* siehe separates Programm

## SONNTAG, 09.30 UHR (mit Cycling-Team)

	Okt.		Nov.				Dez.					Jan.				Feb.				März					April		
	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	01	08	15	22	29	05	12	
René		■																									
Werner																											
Nicole G./Kathrin	■							■							K												
Mäsu				■		■																					
Vanessa/DANi					■					■						■											
Andrea																											
Nicole N.																											



Laufend aktuell mit unserer App «Fühl dich gut». Jetzt kostenlos im App-Store.