Spinning-Kursplan Januar

WORLD OF FITNESS

Woche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Kurs	Zeit	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.01. - 06.01.					19:00 – 20:00	Strength	18:30 – 19:30	Interval 1			16:15 – 17:15	Interval 2	12:15- 13:15	Interval
07.01. - 13.01.	19:00 - 20:00	Endurance	18:30 – 19:30	Strength	19:00 – 20:00	Interval 1	18:30- 19:30	Interval 2			16:15 – 17:15	Endurance	12:15- 13:15	Interval
14.01. - 20.01.	19:00- 20:00	Strength	18:30 – 19:30	Interval 1	19:00 – 20:00	Interval 2	18:30- 19:30	Endurance			16:15 – 17:15	Strength	12:15- 13:15	Interval
21.01. - 27.01.	19:00- 20:00	Interval 1	18:30- 19:30	Interval 2	19:00- 20:00	Endurance	18:30- 19:30	Strength			16:15 – 17:15	Interval 1	12:15 – 13:15	Interval
28.01. - 31.01.	19:00- 20:00	Interval 2	18:30- 19:30	Endurance	19:00 – 20:00	Strength	18:30- 19:30	Interval 1						