

- * für Einsteiger und zur Regeneration
- ** für Geübte, Steigerung der Fitness
- *** für Geübte, Steigerung Kraft-Ausdauer
- **** für Fortgeschrittene
- ***** für Leistungsorientierte

FITNESS HAUS
Unterschleissheim



bitte immer ein Handtuch unterlegen
bitte pünktlich zu den Stunden kommen
pro Stunde empfehlen wir 1/2 Liter Getränk
Maximale Teilnehmerzahl Spinning: 25 Teilnehmer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag																																		
08:00																																									
09:00		09:00 - 10:00 Success Spinning**/** mit Manuela		09:00 - 10:00 start happy Spinning** mit Manuela																																					
10:00				10:00 - 11:00 easy Spinning* mit Manuela																																					
11:00							10:45 - 11:45 Happy Sunday**/** Manu, Alex, Jens, Anna																																		
12:00					Öffnungszeiten: <table border="1"> <tr> <td>Montag</td> <td>08:00</td> <td>-</td> <td>22:00 Uhr</td> <td>Montag</td> </tr> <tr> <td>Dienstag</td> <td>07:00</td> <td>-</td> <td>22:00 Uhr</td> <td>Dienstag</td> </tr> <tr> <td>Mittwoch</td> <td>07:00</td> <td>-</td> <td>22:00 Uhr</td> <td>Mittwoch</td> </tr> <tr> <td>Donnerstag</td> <td>07:00</td> <td>-</td> <td>22:00 Uhr</td> <td>Donnerstag</td> </tr> <tr> <td>Freitag</td> <td>07:00</td> <td>-</td> <td>22:00 Uhr</td> <td>Freitag</td> </tr> <tr> <td>Samstag</td> <td>08:00</td> <td>-</td> <td>20:00 Uhr</td> <td>Samstag</td> </tr> <tr> <td>Sonntag</td> <td>09:00</td> <td>-</td> <td>20:00 Uhr</td> <td>Sonntag</td> </tr> </table>		Montag	08:00	-	22:00 Uhr	Montag	Dienstag	07:00	-	22:00 Uhr	Dienstag	Mittwoch	07:00	-	22:00 Uhr	Mittwoch	Donnerstag	07:00	-	22:00 Uhr	Donnerstag	Freitag	07:00	-	22:00 Uhr	Freitag	Samstag	08:00	-	20:00 Uhr	Samstag	Sonntag	09:00	-	20:00 Uhr	Sonntag
Montag	08:00	-	22:00 Uhr	Montag																																					
Dienstag	07:00	-	22:00 Uhr	Dienstag																																					
Mittwoch	07:00	-	22:00 Uhr	Mittwoch																																					
Donnerstag	07:00	-	22:00 Uhr	Donnerstag																																					
Freitag	07:00	-	22:00 Uhr	Freitag																																					
Samstag	08:00	-	20:00 Uhr	Samstag																																					
Sonntag	09:00	-	20:00 Uhr	Sonntag																																					
16:00																																									
17:00																																									
18:00	18:15 - 19:15 Rock & Oldies**/** mit Jens	18:15 - 19:15 Hits & Charts**/** mit Anna		18:15 - 19:15 Power Spinning**/** mit Iron Alex																																					
19:00	19:15 - 20:15 Regeneration* mit Jens	19:15 - 20:15 für Einsteiger* mit Anna	19:15 - 20:45 Spinning Masterclass**** mit Nico 90 Minuten	19:15 - 20:15 Kreativ Spinning**/** mit Iron Alex																																					
20:00					 wellUnited aktiviere deine Gesundheit																																				
21:00																																									