

- * 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**/** mit Emily
12:00					Öffnungszeiten:		
	Montag 08:00 - 22:00 Uhr		Montag 08:00 - 22:00 Uhr				
	Dienstag 07:00 - 22:00 Uhr		Dienstag 07:00 - 22:00 Uhr				
	Mittwoch 07:00 - 22:00 Uhr		Mittwoch 07:00 - 22:00 Uhr				
	Donnerstag 07:00 - 22:00 Uhr		Donnerstag 07:00 - 22:00 Uhr				
	Freitag 07:00 - 22:00 Uhr		Freitag 07:00 - 22:00 Uhr				
	Samstag 08:00 - 20:00 Uhr		Samstag 08:00 - 20:00 Uhr				
	Sonntag 09:00 - 20:00 Uhr		Sonntag 09:00 - 20:00 Uhr				
16:00							
17:00							
18:00	18:15 - 19:15 Rock & Oldies**/** mit Jens	18:15 - 19:15 Hits & Charts**/** mit Luca		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 Luca	19:15 - 20:45 Spinning Masterclass**** mit Nico 90 Minuten	19:15 - 20:15 Kreativ Spinning**/** mit Iron Alex			
20:00							
21:00							

Öffnungszeiten:			
Montag	08:00	-	22:00 Uhr
Dienstag	07:00	-	22:00 Uhr
Mittwoch	07:00	-	22:00 Uhr
Donnerstag	07:00	-	22:00 Uhr
Freitag	07:00	-	22:00 Uhr
Samstag	08:00	-	20:00 Uhr
Sonntag	09:00	-	20:00 Uhr

wellUnited
aktiviere deine Gesundheit