

INDOORCYCLING Montag bis Sonntag

Datum	Start der Lektion	Instruktor	Profil	HF	Studio
Mo. 22.01.24	11:45h	Cecco	HEE	75-85%	VdM Center - Allschwil
Mo. 22.01.24	18:30h	Claudia	Flatland	65-85%	VdM Center - Allschwil
Di. 23.01.24	19h	Cecco	HEE	75-85%	AXIS Fitness - Aesch
Di. 23.01.24	19h	Nadia	Fartlek	65-85%	VdM Center - Allschwil
Mi. 24.01.24	19h	Tobi	Surprise	65-85%	VdM Center - Allschwil
Mi. 24.01.24	12h	Imad	Intervall ext.	65-85%	AXIS Fitness - Aesch
Mi. 24.01.24	11:45h	Jana	Fartlek	65-85%	VdM Center - Allschwil
Do. 25.01.24	19:10h	Brigit	Hill	75-85%	AXIS Fitness - Aesch
Do. 25.01.24	11:45h	Nadia	Surprise	65-75%	VdM Center - Allschwil
Do. 25.01.24	19h -20:30h	Sidonia	90 Minuten	65-85%	VdM Center - Allschwil
Fr. 26.01.24	12h	Cecco	Pyramide	65-85%	AXIS Fitness - Aesch
Fr. 26.01.24	11:45h	Christoph	Hill	75-85%	VdM Center - Allschwil
Sa. 27.01.24	9:30-11:30h	Claudia	120 Minuten	65-85%	VdM Center - Allschwil
So 28.01.24	09:30-11:30h	Christoph	120 Minuten	65-85%	AXIS Fitness Aesch



Cecco



Nadia



Christoph



Claudia



Brigit

CYCLE MIT UNS



Jana



Tobi



Sidonia



Imad