

03.08. - 09.08.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				10:00 - 11:00 UHR Intervall		11:00 - 12:00 UHR Kein Spinning SOMMERPAUSE
18:00 - 19:00 UHR Criss Cross (surprise)		18:00 - 19:00 UHR Strength	18:15 - 19:15 UHR Intervall	17:45 - 18:45 UHR Intervall		
19:15 - 20:15 UHR Intervall						

10.08. - 16.08.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				10:00 - 11:00 UHR Criss Cross		11:00 - 12:00 UHR Kein Spinning SOMMERPAUSE
18:00 - 19:00 UHR Intervall		18:00 - 19:00 UHR Criss Cross	18:15 - 19:15 UHR Intervall	17:45 - 18:45 UHR Strength		
19:15 - 20:15 UHR Kein Spinning						

17.08. - 23.08.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				10:00 - 11:00 UHR Strength		11:00 - 12:00 UHR Kein Spinning SOMMERPAUSE
18:00 - 19:00 UHR Endurance (surprise)		18:00 - 19:00 UHR Intervall	18:15 - 19:15 UHR Endurance	17:45 - 18:45 UHR Criss Cross		
19:15 - 20:15 UHR Criss Cross						

24.08. - 30.08.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				10:00 - 11:00 UHR Intervall		11:00 - 12:00 UHR Kein Spinning SOMMERPAUSE
18:00 - 19:00 UHR Strength (surprise)		18:00 - 19:00 UHR Criss Cross	18:15 - 19:15 UHR Strength	17:45 - 18:45 UHR Intervall		
19:15 - 20:15 UHR Endurance						

31.08.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18:00 - 19:00 UHR Intervall (surprise)						
19:15 - 20:15 UHR Intervall						