

MO / LU
12.15 - 13.10
19.00 - 19.55

DI / MA6
12.15 - 13.10
18.30 - 19.25 *

MI / ME
09.00 - 09.55
18.30 - 19.25

DO / JE
12.15 - 13.10
18.30 - 19.55

FR / VE
12.15 - 13.10

SA / SA
10.00 - 11.25

5	12	19	26
Interval Roberto	Low End Roberto	Hill Roberto	High End Roberto
Low End Franck	Interval Franck	Hill Franck	High End Franck

6	13	20	27
High End Prisca	Interval Prisca	Low End Prisca	Hill Prisca
Hill Philippe	Low End Philippe	High End Philippe	Interval Philippe

7	14	21	28
Hill Fabien	High End Fabien	Low End Fabien	Interval Fabien
Low End Prisca	High End Prisca	Interval Paul	Hill Paul

1	8	15	22	29
High End Tania	Low End Tania	Interval Tania	Hill Tania	High End Tania
Fartlek Soraya	Interval Soraya	Hill Soraya	High End Soraya	Fartlek Soraya

2	9	16	23	30
Interval Prisca	High End Prisca	Hill Prisca	Interval Prisca	Low End Prisca

3	10	17	24	1
Mini-Marathon* 10.00 - 12.00 Tania & Roberto	Fartlek Soraya	Fartlek Franck	Fartlek Fabien	Fartlek Fabien

Kursprogramm : November 2018 Programme des cours : novembre 2018

Indoor Cycling

Programmänderungen vorbehalten | Sous réserve de modifications du programme

MO / LU	3	10	17	24	31
12.15 - 13.10	Interval Roberto	Low End Roberto	High End Roberto	Hill Roberto	Interval Soraya
19.00 - 19.55	Interval Franck	Hill Franck	High End Franck	Fällt aus / annulé	

DI / MA	4	11	18	25
12.15 - 13.10	High End Prisca	Interval Prisca	Hill Prisca	Fällt aus / annulé
18.30 - 19.25*	Hill Philippe	High End Philippe	Interval Philippe	Fällt aus / annulé

MI / ME	5	12	19	26
09.00 - 09.55	Hill Fabien	High End Fabien	Low End Fabien	Interval Fabien
18.30 - 19.25	Low End Paul	Interval Paul	Hill Paul	Fällt aus / annulé

DO / JE	6	13	20	27
12.15 - 13.10	Low End Tania	Hill Tania	High End Tania	Interval Tania
18.30 - 19.55	Interval Soraya	Fartlek Soraya	Hill Soraya	High End Soraya

FR / VE	7	14	21	28
12.15 - 13.10	High End Prisca	Low End Prisca	Interval Prisca	Hill Prisca

SA / SA	8	15	22	29
10.00 - 11.25	Fartlek Roberto	Marathon* 10.00 - 13.00 Prisca, Franck & Philippe	Fartlek Soraya	Fartlek Tania

Kursprogramm : Dezember 2018 Programme des cours : décembre 2018

Indoor Cycling