

## Kursplan / Horaire des cours Schwinn Cycling

Gültig von 1. Januar bis 31. Januar 2012/ Valable du 1<sup>er</sup> janvier au 31. janvier 2012

GreenRoom

Datum / Date	Tag / Jour	Instructor	Uhrzeit /	Programm / Programme
02.01.2012	Lundi	Philippe	10.00-11.25	Fartlek 65%-85%
03.01.2012	Dienstag	Fabien	12.15-13.10	High End Endurance 75%-85%
03.01.2012	Dienstag	Debbie	18.30-19.55	High End Endurance 75%-85%
04.01.2012	Mercredi	Kim	09.15-10.10	Extensiv Interval 65%-85%
04.01.2012	Mercredi	Debbie	18.30-19.25	Extensiv Interval 65%-85%
05.01.2012	Jeudi	Stéphane	19.30-20.25	Hill 75%-85%
06.01.2012	Vendredi	Stéphane	12.15-13.10	Low End Endurance 65%-75%
07.01.2012	Samstag	Marco	10.00-11.25	Fartlek 65%-85%
09.01.2012	Lundi	Marco	18.30-19.25	High End Endurance 75%-85%
10.01.2012	Dienstag	Fabien	12.15-13.10	Extensiv Interval 65%-85%
10.01.2012	Dienstag	Christine	18.30-19.55	Extensiv Interval 65%-85%
11.01.2012	Mercredi	Kim	09.15-10.10	Hill 75%-85%
11.01.2012	Mercredi	Debbie	18.30-19.25	Hill 75%-85%
12.01.2012	Jeudi	Stéphane	19.30-20.25	Low End Endurance 65%-75%
13.01.2012	Vendredi	Stéphane	12.15-13.10	High End Endurance 75%-85%
14.01.2012	Samstag	Boris	10.00-11.25	Fartlek 65%-85%
16.01.2012	Lundi	Philippe	18.30-19.25	Extensiv Interval 65%-85%
17.01.2012	Dienstag	Fabien	12.15-13.10	Hill 75%-85%
17.01.2012	Dienstag	Christine	18.30-19.55	Hill 75%-85%
18.01.2012	Mercredi	Kim	09.15-10.10	Low End Endurance 65%-75%
18.01.2012	Mercredi	Debbie	18.30-19.25	Low End Endurance 65%-75%
19.01.2012	Jeudi	Stéphane	19.30-20.25	High End Endurance 75%-85%
20.01.2012	Vendredi	Stéphane	12.15-13.10	Extensiv Interval 65%-85%
21.01.2012	Samstag	Stéphane	10.00-11.25	Fartlek 65%-85%
23.01.2012	Lundi	Marco	18.30-19.25	Hill 75%-85%
24.01.2012	Dienstag	Fabien	12.15-13.10	Low End Endurance 65%-75%
24.01.2012	Dienstag	Christine	18.30-19.55	Low End Endurance 65%-75%
25.01.2012	Mercredi	Kim	09.15-10.10	High End Endurance 75%-85%
25.01.2012	Mercredi	Debbie	18.30-19.25	High End Endurance 75%-85%
26.01.2012	Jeudi	Stéphane	19.30-20.25	Extensiv Interval 65%-85%
27.01.2012	Vendredi	Stéphane	12.15-13.10	Hill 75%-85%
28.01.2012	Samstag	Christine	10.00-11.25	Fartlek 65%-85%
30.01.2012	Lundi	Marco	18.30-19.25	Low End Endurance 65%-75%
31.01.2012	Dienstag	Fabien	12.15-13.10	High End Endurance 75%-85%
31.01.2012	Dienstag	Christine	18.30-19.55	High End Endurance 75%-85%

### **Gut zu wissen! Bien à savoir!**

Wir empfehlen das Tragen eines Pulsgurts. Bitte beim Instructor verlangen.  
Bitte beim ersten Kursbesuch 10 Minuten vor Kursbeginn eintreffen!

Nous recommandons de s'équiper d'une montre POLAR. A disposition chez l'instructeur..  
Nous te prions de venir 10 minutes avant le début du cours lors de ta première visite.