

# Spinning-Kursplan Dezember



Woche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse
01.12. - 02.12.													12.00-13.00	Intervall
03.12. - 09.12.	18.00-19.00	Intervall 1	19.00-20.00	Intervall 2	20.00-21.00	Endurance	10.30-11.30	OwnZone	18.00-19.00	Intervall 2			12.00-13.30	X-MAS Special
10.12. - 16.12.	18.00-19.00	Intervall 2	19.00-20.00	Strength	20.00-21.00	Intervall 1	10.30-11.30	OwnZone	18.00-19.00	Endurance			12.00-13.00	Intervall
17.12. - 23.12.	18.00-19.00	Strength	19.00-20.00	Intervall 2	20.00-21.00	Strength	10.30-11.30	OwnZone	18.00-19.00	Endurance			12.00-13.30	Race Day
24.12. - 30.12	18.00-19.00	Geschlossen	19.00-20.00	Keine Kurse	20.00-21.00	Keine Kurse	10.30-11.30	OwnZone	18.00-19.00	Intervall 1			12.00-13.00	Intervall

**Montag 31.12.18 Keine Kurse**