

**AJ'S FITNESS**  
**GROUP FITNESS VIRTUELLE CYCLE**  
**PLAN AB 01.03.2025**

Gültig von 01.03.2025 bis 30.03.2025

**ÖFFNUNGSZEITEN**

MO 6:30 - 23:00	DI 6:30 - 23:00	MI 6:30 - 23:00	DO 6:30 - 23:00	FR 6:30 - 22:00	SA 8:00 - 22:00	SO 8:00 - 22:00
<b>VORMITTAG</b>	<b>VORMITTAG</b>	<b>VORMITTAG</b>	<b>VORMITTAG</b>	<b>VORMITTAG</b>	<b>VORMITTAG</b>	<b>VORMITTAG</b>
10.30 - 11.15 Virtuell Cycle Get Fitter	09.00 - 09.45 Virtuell Cycle Get Stronger	08.00 - 08.50 Silent Cycle Plus	09.00 - 09.45 Virtuell Cycle Get Faster	09.00 - 09.50 Silent Cycle Plus	09.00 - 09.50 Silent Cycle 50min	10.30 - 11.15 Silent Cycle HIT
11.30 - 12.15 Virtuell Cycle Get Fitter	10.00 - 10.45 Virtuell Cycle Get Fitter	10.30 - 11.15 Virtuell Cycle Get Faster	10.00 - 10.45 Virtuell Cycle Burn Calories	11.00 - 11.45 Virtuell Cycle Get Powerful	11.00 - 11.50 Silent Cycle Plus	
	11.00 - 11.45 Virtuell Cycle Burn Calories	11.30 - 12.15 Virtuell Cycle Get Stronger	11.00 - 11.45 Virtuell Cycle Burn Calories			
<b>NACHMITTAG</b>	<b>NACHMITTAG</b>	<b>NACHMITTAG</b>	<b>NACHMITTAG</b>	<b>NACHMITTAG</b>	<b>NACHMITTAG</b>	<b>NACHMITTAG</b>
15.00 - 15.45 Virtuell Cycle Get Powerful	12.00 - 12.45 Virtuell Cycle Get Faster	14.00 - 14.45 Virtuell Cycle Get Powerful	12.00 - 12.45 Virtuell Cycle Get Fitter	12.00 - 12.45 Virtuell Cycle Get Fitter	14.00 - 14.45 Virtuell Cycle Get Powerful	13.00 - 13.45 Virtuell Cycle Get Fitter
16.00 - 16.45 Virtuell Cycle Get Powerful	13.00 - 13.45 Virtuell Cycle Get Powerful	15.00 - 15.45 Virtuell Cycle Get Stronger	14.00 - 14.45 Virtuell Cycle Get Powerful	13.00 - 13.45 Virtuell Cycle Get Stronger	15.00 - 15.45 Virtuell Cycle Get Powerful	14.00 - 14.45 Virtuell Cycle Get Faster
	14.00 - 14.45 Virtuell Cycle Get Stronger	16.00 - 16.45 Virtuell Cycle Get Fitter	15.00 - 15.45 Virtuell Cycle Burn Calories	15.00 - 15.45 Virtuell Cycle Burn Calories	16.00 - 16.45 Virtuell Cycle Get Powerful	
	15.00 - 15.45 Virtuell Cycle Get Stronger		16.00 - 16.45 Virtuell Cycle Get Stronger	16.00 - 16.45 Virtuell Cycle Get Stronger		
	16.00 - 16.45 Virtuell Cycle Get Faster			17.00 - 17.45 Virtuell Cycle Get Stronger		
<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>	<b>ABEND</b>
19.10 - 20.00 Silent Cycle Plus	18.45 - 19.35 Silent Cycle Plus	18.30 - 19.20 Silent Cycle 50min	18.30 - 19.20 Silent Cycle 50min			

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

**AJ'S FITNESS**  
 Untermenzing-Moosach | Allacherstrasse 80  
 Telefon 14 70 66 6 | Hotline 14 70 66 77 | www.ajs.de

Alle	freier Raum	Die Teilnahme an jedem Kurs ist nur mit Voranmeldung in deiner Ajs Fitness App oder über unsere Rezeption persönlich oder per Telefon möglich. Damit ein Kurs stattfinden kann, sind mindestens 5 Teilnehmer erforderlich.
Mittelstufe	Kinderbetreuung	
Fortgeschritten	Special	
	Yoga/Pilates/Stretch	



## **FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRAINING**

### **SILENT CYCLE 50MIN**

In diesem Programm erfolgt eine kurze Erläuterung des Bike-Setups auf den Aufwärmseiten. Die Konzentration und das Ziel dieser Klasse ist das Erreichen eines 20 - 30 minütigen kontinuierlichen Radausdauer Trainingseffekts. Fahren Sie in der grünen und gelben Zone mit dem Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken. Wir empfehlen, erzwingen aber nicht, dass alle Teilnehmer an unserem Cycle Express Programm oder einem individuellen FTP Termin mit einem unserer Coaches teilnehmen. Dort erhalten Sie alle Informationen über das individuelle Bike Set und Ihren individuellen FTP Wert für ein effektiveres Cycle Erlebnis.

### **SILENT CYCLE PLUS**

Dieses Programm richtet sich an erfahrene Indoor-Radfahrer. Das Programm beinhaltet Radfahren in allen Bereichen des Color by Color Cycle Programms für ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Erleben Sie die verschiedenen Bereiche des Radfahrens Techniken während der Fahrt in den verschiedenen Farben Intensität von gelb-rot.

### **VIRTUELL CYCLE GET FITTER**

Herz-Kreislauf-Training ist einer der wichtigsten Faktoren für eine gute Gesundheit. Dieser workout ist perfekt für alle, die ihre Herz-Kreislauf-Fitness verbessern möchten.

### **VIRTUELL CYCLE BURN CALORIES**

Diese workout ist für diejenigen unter Ihnen gedacht, die abnehmen möchten. Kalorien verbrennen durch effektive Cycle-Routinen.

### **VIRTUELL CYCLE GET FASTER**

Für erfahrene Radfahrer, die ihre Kraft und Geschwindigkeit für ihre Fahrradroutinen verbessern möchten.

## **STRAFFUNG UND KRÄFTIGUNG**

### **VIRTUELL CYCLE GET POWERFUL**

Die Verwendung von explosiven Elementen in diesem Cycle Workout -Trainingszyklus. Get Powerful hilft Ihnen, Ihre Kraft und Explosivkraft in Ihrem Radsporttraining und allen anderen Trainingsformen zu steigern.

### **VIRTUELL CYCLE GET STRONGER**

Cycle Training ist eine Trainingsform, bei der hauptsächlich die Muskeln im Unterkörper beansprucht werden. Durch geplante Fahrradbewegungen und die Verwendung von Kletterelementen in dieser Routine