



BÜNDNER
QUALITÄTSFITNESS

Lektionenplan Groupfitness

Fitness Vitafit Ilanz

ab 24. Februar 2020

Montag	09.15 - 10.30	Yoga (Kurs)
	12.00 - 12.30	* Beine, Bauch, Po
	12.30 - 13.00	* Core Work
	18.45 - 19.45	Pump Training
	20.00 - 20.30	* Beine, Bauch, Po
Dienstag	17.30 - 18.30	Spinning
	19.00 - 20.00	Spinning
Mittwoch	09.30 - 10.30	Pilates
	12.00 - 12.30	* Total Body Workout
	12.30 - 13.00	* Rückenfit
	18.45 - 19.15	M.A.X .
	19.15 - 19.45	Sixpack
	20.00 - 21.00	Spinning
Donnerstag	17.30 - 18.30	Spinning
	18.45 - 19.15	* Rückenfit
	19.15 - 19.45	* Core Work
	19.45 - 20.15	* Beine, Bauch, Po
Freitag	11.30 - 12.30	* Spinning
	12.30 - 13.00	* Fatattack
	18.45 - 19.15	* Fatattack
	19.15 - 19.45	* Core Work
	20.00 - 21.00	Spinning

*Cyberlektion

Bei Instrukturenausfällen werden Ersatzlektionen angeboten.
Kurspläne werden Jahreszeitlich angepasst.
Die Lektionen finden ab 4 Personen statt.
Reduzierter Lektionenplan während den Schulferien.

Deine 5 Center für Bündner Qualitätsfitness

bq-fitness.ch

