



BÜNDNER
QUALITÄTSFITNESS



Lektionenplan Groupfitness

Fitness Vitafit Ilanz

ab 01. September 2021

Montag	09.00 - 10.00	«bewegt werden» mit Patrick
	18.45 - 19.45	Power Work
Dienstag	17.30 - 18.30	Spinning
	19.00 - 20.00	Spinning
Mittwoch	09.30 - 10.30	Pilates
	18.45 - 19.15	M.A.X .
	19.15 - 19.45	Sixpack
	20.00 - 21.00	Spinning
Donnerstag	17.00 - 18.00	Spinning
	18.30 - 19.25	Body Shape
	19.30 - 20.25	Yoga
Freitag	09.00 - 10.00	Ciquit Training
	20.00 - 21.00	Spinning

Bei Instruktorenausfällen 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

