



BÜNDNER  
QUALITÄTSFITNESS



# Lektionenplan

## Fitness Vitafit Ilanz

Herbst- Programm ab September 2022

Montag	09.00 - 10.00	Rücken Fit
	18.45 - 19.45	Power Work
Dienstag	17.30 - 18.30	Spinning (ab 04.10.22)
	18.45 - 19.45	Spinning (ab 25.10.22)
Mittwoch	09.30 - 10.30	Pilates
	18.45 - 19.15	M.A.X.
	19.20 - 19.45	Sixpack
	20.00 - 21.00	Spinning
Donnerstag	17.30 - 18.30	Spinning (ab 27.10.22)
	18.45 - 19.45	Funtone
Freitag	09.00 - 10.00	Balance 55+
	10.30 - 11.30	Spinning 55+
	18.00 - 18.25	Work Out Training
	18.30 - 19.00	Circuit Training
	19.30 - 20.30	Spinning

Anmeldung erforderlich.

Bei Instruktorenausfällen können Ersatzlektionen angeboten werden.

Kurspläne werden Jahreszeitlich angepasst.

Die Lektionen finden ab 3 Personen statt.

Reduzierte Lektionen während den Schulferien.

Deine 5 Center für Bündner Qualitätsfitness

bq-fitness.ch

