



Group Fitness

Montag

| | | |
|-----------------|----------------------------|----------|
| 08.00 – 09.00 | PILATES/FASZIEN TRAINING | ROSMARIE |
| 09.15 – 10.15 * | DEEPWORK®/BODYART®/PILATES | YVONNE |
| 18.15 – 19.15 | POWER FIT | BENI |
| 19.30 – 20.30 | BODYPUMP® ** | JASMIN |

Dienstag

| | | |
|-----------------|-----------------------------|---------|
| 09.15 – 10.15 * | BODYPUMP® ** | YVONNE |
| 10.15 – 10.45 * | STRETCHING/FASZIEN TRAINING | YVONNE |
| 18.15 – 19.15 | YOGA FLOW | MELANIE |
| 19.30 – 20.30 | FUNTONE® ** | JASMIN |

Mittwoch

| | | |
|-----------------|----------------------------|---------|
| 09.15 – 10.15 * | CARDIO/STEP – TONE | DANIELA |
| 18.15 – 19.15 | BODYPUMP® ** | JASMIN |
| 19.30 – 20.30 | DEEPWORK®/BODYART®/PILATES | YVONNE |

Donnerstag

| | | |
|-----------------|----------------------------|----------|
| 08.00 – 09.00 | PILATES/FASZIEN TRAINING | ROSMARIE |
| 09.15 – 10.15 * | DEEPWORK®/BODYART®/PILATES | YVONNE |
| 18.15 – 19.15 | DEEPWORK® | PATRICIA |
| 19.30 – 20.30 | BODYPUMP® ** | JASMIN |

Freitag

| | | |
|-----------------|---|--------|
| 09.15 – 10.15 * | OUTDOOR TRAINING ** | YVONNE |
| 18.15 – 19.15 | FAYO/BODYART® STRETCH (siehe separater Plan) | TEAM |

Samstag

| | | |
|---------------|---|------|
| 08.45 – 09.45 | FAYO - FASZIEN TRAINING (siehe separater Plan) | TEAM |
|---------------|---|------|

** bitte anmelden unter der Nummer 076 368 67 37

(bei Outdoor Training Freitag: bis 08.00 Uhr)

* gratis betreuter Kinderhort täglich; bitte am Montag, Dienstag und Mittwoch bis 08.00 Uhr unter der Nummer 079 252 57 00 anmelden

Unsere **Kurse** sind von den meisten **Krankenkassen anerkannt**

KOMM VORBEI, MACH MIT UND BLEIB' FIT.

Fit-Egge
Vorderdorfstrasse 8 · 9472 Grabs · Tel. 081 740 69 21
E-Mail yvonnevallarsa@gmx.ch · www.fit-egge.ch